

محمد على حافظ

المدير العام المساعد للتربية البدنية
بوزارة المعارف

نظريات التربية البدنية

الجزء الثانى

تأليف
محمد على حافظ
دبلوم المعلمين العليا فى التربية والآداب
دبلوم كلية چوردان هل فى الصحة والتربية البدنية
شهادات تدريس من انجلترا والسويد
شهادة المركز الدولى بلندن لمعلمى الكشافة

مقدمة

يقال أحياناً إن الطفل أشبه شيء بالتوأم السيامي لأنه يتكون من عقل ومن جسم ، وإن « تعليمه » لا يكون إلا في غرفة الدرس ، أما تدريب « جسمه » فيكون في الملعب . ويقال أيضاً إن التربية البدنية ما هي إلا حركات يقصد بها تقوية الجسم وألعاب ترمي إلى اكتساب المهارة والتحلي ببضعة صفات خلقية .

وترجع هذه الأقوال إلى التفكير في موضوع تربية النشء من وجهة سطحية بحتة لا تتفق والحقائق البيولوجية والفسيولوجية ولا تتمشي مع المبادىء التربوية والنفسانية . وكان من نتائج هذه الآراء العاجزة ما نراه من فصل المواد الدراسية النظرية عن النواحي الاجتماعية فصلا تاماً وما نشاهده من الاهتمام بالمواد التي يمتحن فيها التلميذ دون سواها اهتماماً يفوق الحد لأنها علي حد قول الناس مواد أساسية ضرورية . أما التربية البدنية والنواحي الاجتماعية المماثلة لها فلا تؤثر في نجاح التلميذ أو رسوبه ولا تؤثر في إعداده وتكوينه فهي لذلك ليست بذات قيمة . وكان من أثر هذا التفكير الناقص أيضاً ما نلمسه من وفرة معدات للمدرسة للمواد العلمية في حين أن الاستعداد المدرسي للنواحي الرياضية قليل لدرجة حتمت التقيد بأوضاع خاصة وتمرينات قليلة وألعاب معينة مما أدى إلى ملل

التلميذ من الدرس وعدم تحمسه للرياضة واللعب المنظم . ومن جهة أخرى لم تعن المدرسة بالناحية الاجتماعية عنايتها بالدرس والتحصيل فقل اهتمام التلميذ بشئونها وبعدت ميوله وأفكاره وأطماعه عن حياتها . ووضعت المواد النظرية بالجدول الدراسي اليومي أولا ثم عملت على ملء الفراغ الحادث فى الجدول « بدروس الألعاب » دون اعتبار للنواحي الصحية والتربوية ودون تقدير للفائدة التى يجنيها التلميذ من هذه الأوضاع .

وشمل هذا النقص فى كثير من الأحيان المعلم نفسه ، فنراه عند خروجه بأطفاله من غرفة الدرس للملعب يتكلف فى صوته وفى مشيته وفى حركاته بل قد تتغير شخصيته كلية ويصبح شخصا غير الشخص فيلقي درسه بطريقة متكلفة لا تتفق وطبيعته وتفكيره وعاداته وفنه حتى أن درسه يصبح قاصراً على سلسلة من الأوامر تتبعها سلسلة أخرى من الحركات الشكلية البطيئة التى لا روح فيها ولا حيوية ، كما يشمل ألعابا لا تتناسب وعقلية الطفل وميوله وتعطشه للحركة والحرية . وقد يكون للمعلم بعض العذر فى ذلك لأن الاستعدادات المدرسية لمادته غير كاملة أو تكاد تكون معدومة ، وموضع حصصه فى الجدول لا يتفق والشروط الصحية ، وكثرة عدد التلاميذ في الفصل الواحد وكثرة عدد الحصص المكلف بها يومياً تجعله يلجأ للناحية الشكلية فى العمل ، ونظرة المدرسة بوجه عام لدروس التربية البدنية واعتبارها نوع من اللهو والترويح ، كلها عوامل لا تساعده على التفنن والابتكار في مادة الدرس ولا تمكنه من تحقيق أهداف التربية البدنية على الوجه الذى يرضاه وترتاح إليه نفسه .

لقد حان الوقت الذى يجب أن تقضي فيه على تلك الآراء الخاطئة والأفكار البعيدة عن الحقيقة . إن روح العصر ونظامه ومطالبه تتطلب منا أن نعمل وفقاً للمبادئ الجديدة فى التربية والاجتماع حتى نستطيع أن نعد الشبيبة إعداداً صالحاً نافعاً .

فالتربية البدنية يجب أن تكون جزءاً لا ينفصل عن التربية العامة بحال من الأحوال ، لأنها وسيلة أساسية لإعداد المواطن الصالح ، وعلاج ناجع مبهج سار للقيود التى تفرضها الحياة المدرسية أو يضعها المجتمع . وهى بأوضاعها الجديدة وطرقها الحديثة عامل هام فى بناء الأمة .

وأقوى وسائل التربية البدنية فى هذا العصر مثلا استخدام خيال الطفل وتوفير أسباب السعادة له عن طريق الحركة والتقليد ، وسرور الطفل فى الدرس وعظم نشاطه خلاله ما هو إلا تعبير ظاهر لوجدانه ودليل على القوة التى تدفعه للحركة . وأفضل سبلها الحرية المنظمة التى يتصف بها الدرس ، والتربية الاستقلالية التى يتمتع بها التلميذ ، والتدريب على القيادة وهو ما يرمى إليه المعلم . بل إن أظهر ما يعمل له معلموا التربية البدنية الآن هو تكوين شخصية المواطن وتدعيمها عن طريق اللعب المنظم وإرشاده إلى طرق الانتفاع بوقت فراغه فيما يفيد عقله وجسمه وسلوكه .

* * *

وكتب « نظريات التربية البدنية » تشمل بحوثاً مختلفة فى نواحى هذه المادة تلقى ضوءاً على أغراضها وأهدافها ، وتبين وسائلها المتعددة ؛ وتشرح طرقها المتباينة ، وتحل كثيراً من المشاكل التى تقف حائلاً دون تحقيق أهدافها .

فالجزء الأول من «نظريات التربية البدنية» يشمل الموضوعات الآتية :

أهداف التربية البدنية

النمو — الظهر .

برامج التربية البدنية . تدريس التربية البدنية . درس التربية البدنية .

التمرينات البدنية : أنواعها وشروطها وأهدافها . النداء والاصطلاح .

العد والتوقيت . التمرينات الترويحية .

وها هو الجزء الثانى من النظريات يبحث فيما تبقى من النواحى المتممة لدرس التربية البدنية ، ويدرس الاتجاهات التى تعين المعلم بوجه عام على تحقيق أهداف هذه المادة ، ويفصل الأسس التى ترشد الطالب بمعاهد التربية إلى دراسة التربية البدنية دراسة مستفيضة .

والله أسأل أن يوفقنا إلي ما فيه نفع الشباب وخدمته .

المؤلف

الفهرس

تربية القـــــوام

أوضاع الطفل :

تُرقد الأم طفلها في الستة الشهور الأولى من عمره على ظهره عند نومه وتضع رأسه على وسادة رفيعة . وفى الشهر الثالث من عمره تديره بين آونة وأخرى على وجهه فى وضع الانبطاح ، وفى هذا الوضع الأخير يحاول رفع رأسه ليرى ما حوله . فوضع الرقود على سطح مستو ثم وضع الانبطـاح ورفع الرأس هى أولى الأوضاع والحركات التى يقوم بها الطفل الصـغير و بوساطتها تقوى العضلات الهامة فى ظهره .

ولما يبلغ عمر الطفل سبعة شهور يبدأ فى الزحف والحبو على أربع ويقوم بأمثـــال ذلك من الحركات البسيطة التى تعتبر أحسن التمرينات وأقواها لإعداده للمشي الاعتيادى الذى يقوم به فى المرحلة التالية من نموه . ويقوى الزحف عظام ظهره ويفيد عضلات جسمه ويمنع التشوهات التى قد تعتور العمود الفقرى .

وبعـد أن يقوى الظهر بتمرينات الانبطاح على الوجه ورفع الرأس والزحف يحاول الطفل رفع نفســه على قدميه ويسعي إلى نصب قامتـه وذلك حينما يكون عمره حوالى السنة .

وإذا شاهدنا الطفل يزحف على أربع ثم بحثـنا فى كيفية توصله

إلى نصب قامته نجد أنه أقام ساقيه على القدمين بقبض عضلات سمانة الساق ، وأقام فخذيه على الركبتين بقبض العضلات الواقعة أمام الفخذ ، ثم شد جذعه حيث يتصل بالفخذين عند الحوض بواسطة عضلات العجز والعضلات الواقعة خلف الفخذ ، و بقي العمود الفقرى مستقيما بالعضلات الظهرية المتصلة به ، ورفع الرأس بالعضلات الواقعة على جانبي العنق وخلفها. وتلك عمليات معقدة تتطلب كثيراً من التناسق فى عمل الجهازين العضلى والعصبي ، لأن اتزان أجزاء الجسم بعضها فوق بعض يحتاج لعمل العضلات ولعمل الأربطة المتصلة بالمفاصل عملاً متواصلاً . وبالتعود والتكرار تتخذ العضلات والأربطة شكلا خاصاً وطولا معيناً فيقل بذلك عمل الجهازين العضلى والعصبى .

ولقد نتج عن نصب الطفل قامته بعد مرحلة الزحف أن أصبحت يده طليقة فاكتسب مهارة وقدرة على العمل والإنتاج ، وازداد عقله نمواً وقوة بازدياد خبرته وتجاربه ، ولكنه من جهة أخرى أصبح عرضة لبعض التشوهات الجثمانية كاستدارة الظهر أو تجويفه (انظر الشكل) ، كما أن انتقال الجذع للوضع المرتفع جعل عضلات البطن وعضلات العمود الفقرى وغيرها تعمل بقوة حتى لا تتغير مواضع الأحشاء الداخلية أو يتعطل قيامها بوظائفها وحتى تبقي أجزاء الجسم موضوعة بعضها فوق بعض وضعاً سليما صحيحا .

وفى الواقع أدى الانتقال للوضع المعتدل إلى تغييرات أهمها ما يأتى :

١ — أصبحت الأطراف السفلى مسئولة عن حمل ثقل الجسم فكبر حجم العضلات المادة لتلك الأطراف وازدادت قوتها كما كبر حجم عضلات

الجزء الأسفل من الجذع ، وازدادت متانة العظام والفقرات . وعلى النقيض من ذلك خف العبء عن العضلات المثنية للجذع فقلت قوتها . أما الأطراف العليا فلم تعد تشترك فى حمل الجسم وأصبحت تستخدم فى أعمال أخرى متعددة دقيقة تتطلب مهارة .

٢ — إزدادت الصعوبة فى عملية اتزان القامة وازدادت الأفعال المنعكسة من الحبل الشوكي إلى العضلات والمفاصل كي تستقر أجزاء الجسم بعضها فوق بعض .

و بتكرار اتخاذ الوضع المعتدل وتدريب اليدين والقدمين على الحركات المختلفة إزداد التوافق بين العضلات كما ازدادت مهارة الفرد فى القيام بحركات متباينة .

٣ — تتعلق الأحشاء فى التجويفين الصدرى والبطنى أسفل العمود الفقرى فى الوضع الأفقى للجسم ، وتتأرجح تلك الأحشاء كالبندول أثناء عملية التنفس . ولكن انتقال الجسم للوضع المعتدل استلزم رفع كل ثقل الجدار الصدرى مع كل شهيق . ومن جهة أخرى أصبحت الجاذبية تشد باستمرار على القفص الصدرى والعنق والعمود الفقرى مما يؤدى إلى انحراف الأضلاع تدريجاً للأسفل بتقدم الفرد فى السن .

٤ — يجرى الدم العائد للقلب فى الوريدين الأجوفين السفلى والعلوى بسهولة وتعادل من أجزاء الجسم الأمامية والخلفية حينما يكون الجسم فى الوضع الأفقى ، ولكن باتخاذ الوضع المعتدل أصبح الدم يجري من الرأس بسرعة كبيرة و يبطؤ جريانه في الأجزاء السفلى من الجسم نظراً لمقاومة الجاذبية .

٥ — تتدلى الأحشاء المتصلة بالعمود الفقرى بمساريق وتستند على عضلات التجويف البطني حينما يكون الجسم فى الوضع الأفقى ، ولكن باتخاذ الوضع المعتدل تغير وضع الأعضاء وأخذت تشد للأسفل نحو الحوض بطول التجويف البطنى ، واقتضت الأعضاء الثقيلة كالكبد والمعدة شد المساريق بقوة فأطالتها كما ازداد ضغطها على الأعضاء الواقعة تحتها . وتطلب وضع هذه الأعضاء فى أوضاعها الطبيعية الصحيحة عمل عضلات البطن بقوة . إلا أن هذه العضلات قد قل عملها فى سند الأحشاء وتراخت وضعفت عن ذى قبل بسبب عدم الحاجة لها فى حفظ تقوس العمود الفقرى — وهو ما كانت تقوم بأدائه فى الوضع الأفقى .

تلك أهم التغييرات التى حدثت للجسم من جراء انتقاله من وضع الزحف للوضع الذى تكون فيه القامة منتصبة عالية . وترمي التربية البدنية إلى تعويد الطفل رفع قامته فى الوقوف والمشي وفى غير ذلك من الأوضاع التى يتخذها في حياته اليومية الاعتيادية ، ويتوقف تحقيق هذا الغرض على مدى تدريب الطفل على الاحتفاظ بقامته معتدلة فى حجرة الدرس وخارجها حتى يعتاد ذلك فلا يصيبه تعب أو نصب .

والقوام المعتدل هو الذى تكون فيه جميع أجزاء الجسم موضوعة بعضها فوق بعض وضعاً متزناً حتى يكون ثقل هذه الأجزاء محمولا على الهيكل العظمى وبذلك تبذل العضلات والأربطة جهداً قليلا في عملها فى المحافظة على اتزان أجزاء الجسم . كذلك يكون المحور الطولى لأجزاء الجسم الطولى فى القامة — إذا نظرنا إلى تلك الأجزاء من الجانب —

على شكل خط عمودى تقريباً ، ويكون الصدر مرتفعاً ، واللوحان متقاربان نوعاً ، ويكون الحوض مائلا قليلا للأمام ، وتكون الأطراف السفلى ممتدة مع وقوع ثقل الجسم على تقويس القدم أمام مفصل الكعب (انظر الشكل).

أهم أجزاء الجسم اتصالا بموضوع القوام :

هناك ثلاثة أجزاء هامة في الجهاز العظمى جديرة بالعناية :

أولا — العمود الفقرى :

وهو المعيار الذى نستطيع به الحكم على قوام الفرد معتدلا كان أم مشوهاً . والعمود الفقرى معقد التركيب إذا قورن بغيره من أجزاء الجسم ، وهوعلاوة على ذلك يجب أن يتصف بصفتين متباينتين:

(ا) أن يعمل كعمود و إذن يجب أن يكون هناك ثبات واستقرار .

(ب) أن يعمل فى أوضاع متباينة ولذا يجب أن يكون مرناً .

ونظراً لتعدد مفاصل العمود الفقرى نجده فى الوقت نفسه عرضة للتأثر بالأوضاع والحركات التى تقوم بها أجزاء الجسم المختلفة فى التحرك وعند أداء الأعمال المهنية .

وللعمود الفقرى حنايا طبيعية هى كالآتى : .

١ — الحنية الظهرية أو الأولى وتظهر فى الطفل قبل ولادته نتيجة لوضع الجنين فى الرحم .

٢ — الحنية العنقية أو الثانية وتظهر فى الطفولة المبكرة وخاصة عند مرحلة الزحف .

٣ — الحنية القطنية أو الثالثة وتظهر عندما يتخذ الطفل الوضع المعتدل .

٤ — الحنية المندمجة فى العجز والمصعص تكمل الحنية الظهرية وهي عديمة الحركة .

ويتوقف وضع العمود الفقري على تعاون العضلات المتصلة به ، فإن ضعف هذا التعاون اختل الاتزان وتغيرت شكل الانحناءات الطبيعية وظهرت العيوب كالظهر المستدير والظهر المجوف وكالانحناء الجانبي (انظر الشكل) ، وبذلك يزداد العبء على العضلات الضعيفة التى هى فى الواقع السبب فى ظهور العيوب والتشوهات . بل قد تظهر انحناءات أخرى معوضة للانحناءات الأصلية في الجهة المقابلة بغرض تخفيف العبء فتزداد الحالة سوءاً ، وإذا لم يبادر الفرد بإصلاح قوامه بالطرق الفنية الصحيحة تمددت الأربطة بحكم الضغط الواقع عليها وتغير شكل العظام وأصبح من المتعذر التخلص من هذه العيوب .

والعمود الفقرى كما ذكرنا سهل التشوه ، وليس هذا راجع إلى خطأ فى تركيبه ، وإنما يرجع تشوهه لسوء العناية به وإهماله ، فالشخص المتمدين لا يعنى بظهره وخاصة في سنين النمو عناية كافية ولا يحافظ على سلامته عند تمام نموه ، مع أن للظهر أهميته فى جمال الجسم وصحته .

فجمال الجسم وتناسق شكل أجزائه يرجع أولا لصحة العمود الفقرى وتوافق عمل العضلات المتصلة به ، لأن بناء الجسم وشكله وحسن وضع الرأس والصدر والكتفين كلها ذات صلة وثيقة بالعمود الفقرى وبعضلات

الظهر . كذلك نجد أن صحة حركات الجسم ورشاقتها تتوقف أيضاً على العمود الفقرى ، فتلك الحركات لا تكون حرة سلسة مرنة إلا إذا كان الظهر مرناً قوياً وكان العمود الفقرى كذلك حتى يستطيع تعديل نفسه للأوضاع المختلفة والاتجاهات المتباينة التى تتطلبها الحركات .

ويظهر أثر حالة العمود الفقرى فى الحركات اليومية الاعتيادية ، كالمشي فارتفاع الحوض وانخفاضه عند الاستناد على قدم فى خطوة والاستناد على القدم الأخرى فى خطوة تالية يتبعه حركة انسيابية طفيفة فى العمود الفقرى كله دليل على مرونة الظهر وقوته . أما إذا فقد الظهر مرونته فإنه لا يتبع حركة الحوض فى ارتفاعه وانخفاضه فتصبح الخطوة عنيفة ثقيلة ، ولا يقتصر هذا الأثر على المشي فقط بل أن مظهر الفرد يدل على الضعف والشيخوخة المبكرة .

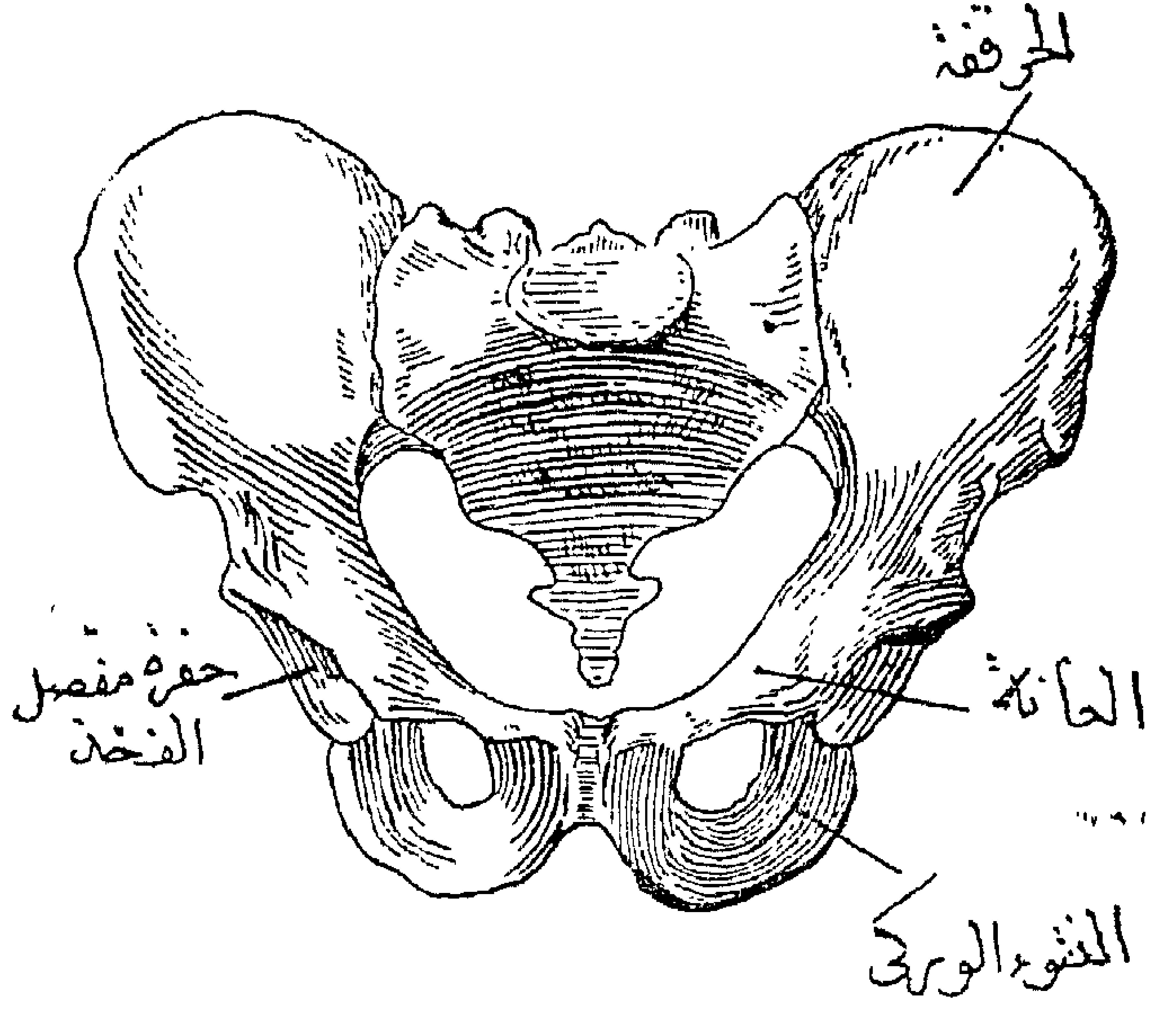
كذلك نجد أن حالة العمود الفقرى تؤثر فى نواحى الجسم الصحية : فالتجويفان الصدرى والبطنى يتوقفان فى شكلهما وسعتهما على شكل العمود الفقرى ، وتتأثر الأحشاء الداخلية بذلك أيضاً . فالعمود الفقرى يؤثر فى شكل الأضلاع وفى مرونة جدار الصدر ، فإذا كان مستقيما ارتفعت الأضلاع وأصبح الصدر مقوساً جميلا واتسع تجويفه . أما إذا كان العمود الفقرى مستديراً — وذلك عند زيادة الانحناء الظهرى — تنخفض الأضلاع ويتبع ذلك ضيق المساحة التى تعمل فيها الرئتان .

وعلى ذلك يؤثر العمود الفقرى فى شكل الصدر وحجمه كما يؤثر على مرونة الجدار الصدرى ، لأن هذه المرونة لا تتوقف على حركات الأضلاع

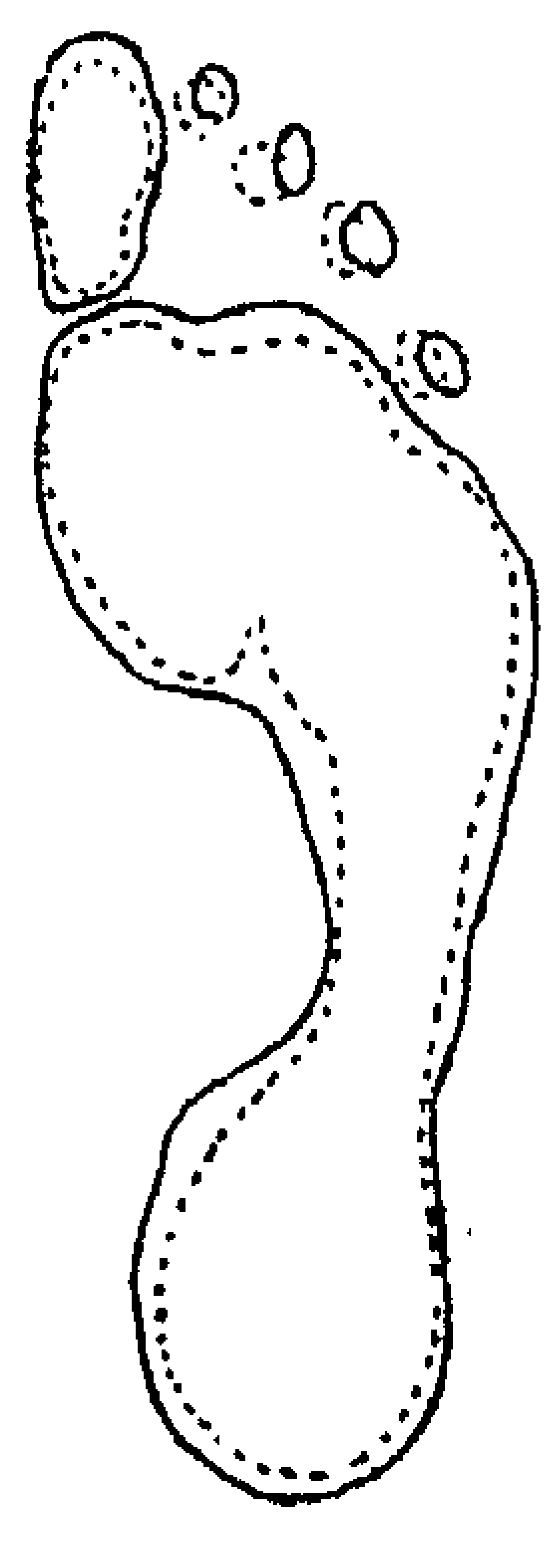
على الفقرات فقط و إنما على مرونة العمود الفقرى نفســه لأن الأضلاع تتبعه ، فإذا كان منحنياً انخفضت الأضلاع و إذا كان مستقيما ارتفعت ، وكلما زاد ارتفاع الأضلاع وانخفاضها كلما عظم الشهيق والزفير. أما إذا كان الظهر مستديراً متصلباً ، فقد الصدر مرونته وقلت كمية الشهيق والزفير وقاست الرئتان من حيث الوظيفة والغذاء لأن انقباضهما وتراخيهما لا يكون كافياً فتقل الدورة الدموية فيهما . و ربما كان رأس الرئة أكثر أجزائها تأثراً باستدارة الظهر ، فإذا كانت عضلات الظهر التى تقيم الرأس غير قوية فإن الرأس والعنق يميلان للأمام و كذلك الفقرات الظهرية الأربع أو الخمس العليا وتتبعها الأضلاع المتصلة بها وخاصة الضلعان العلويان اللذان يضغطان فى هذه الحالة على رأس الرئتين فتقل الدورة الدموية والتهوية فى هذه الأجزاء و يضعف عملهما .

و إذا انحنى العمود الفقرى فى جزئه العلوي جعل ثقل الجزء المقابل من الجذع ينتقل على الأحشاء الباطنية و يضغط عليها فيتعطل عملها بالرغم من ضآلة هذا الضغط — وذلك لأنه ضغط مستمر ، فالكتبة مثلاً يشكون دائماً سوء الهضم الذي يرجع فى الغالب لجلستهم بظهر مستدير . وللجلوس بظهر منحن عقب أكلة كبيرة نفس الأثر لأن الأحشاء الداخلية تتألم من هذا الوضع .

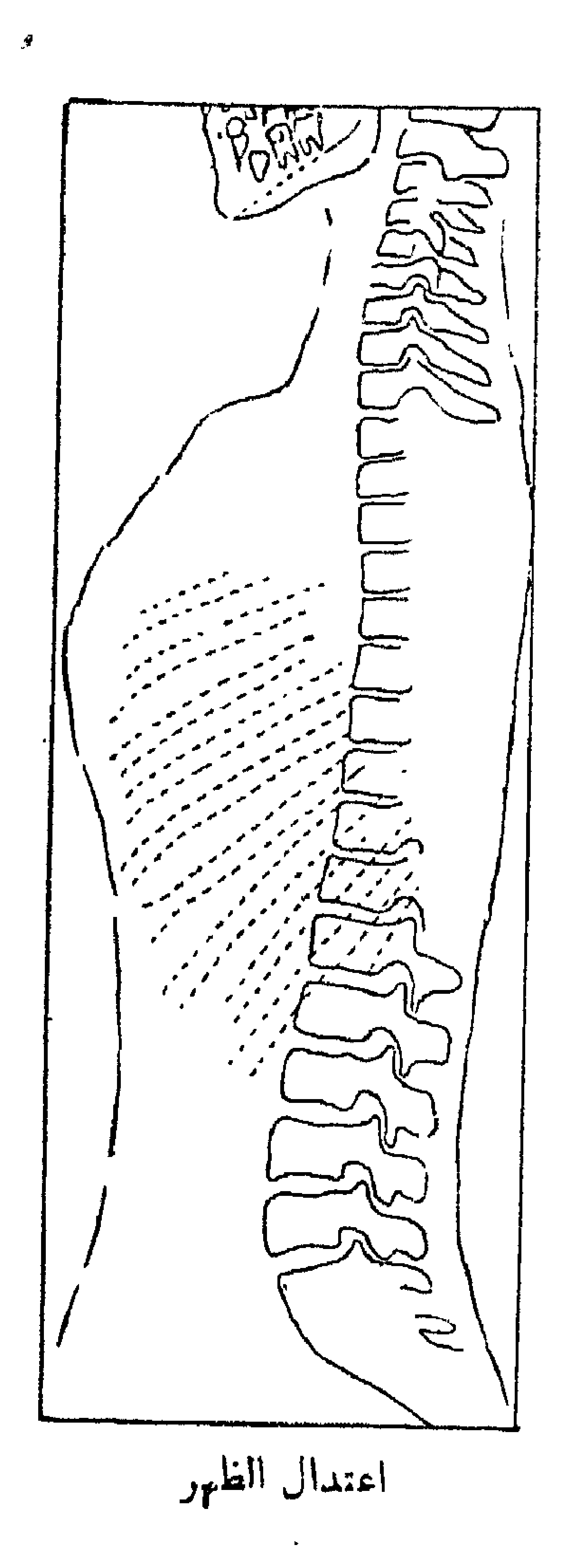
وعلى النقيض من ذلك تنشِّط مرونة العمود الفقرى عمل الأحشاء الداخلية ، فإذا كان الظهر مستقيما فإن الوضع الذى تتخذه الأضلاع والحجاب الحاجز يجعل حركاتها في التنفس سهلة كما تكون عملية انتقال الدم من البطن للصدر أقوى . وبالعكس إذا كان الظهر منحنياً وكان



الحـــوض



القدم



اعتدال الظهر

تحدب الظهر   استدارة الظهر   رديء   متوسط   جيد

أنواع القوام

الجزء العلوى من الجذع ضاغطاً على البطن فإن حركات الحجاب الحاجز والأضلاع في التنفس تكون محدودة و يقل جريان الدم .

ثانياً — الحوض :

مركز ارتكاز الجذع ، وهوعبارة عن دائرة كبيرة غير منتظمة (انظر الشكل)، تتصل بها الرجلان من أسفل ، وتكون حافتها العليا عظمتا الوسط أو الحرقفتان كما يتصل بها العمود الفقرى عند آخر الفقرات القطنية ، ولذا كان أى تغيير فى مستوى هذه الدائرة يؤثر فى الانحناء القطنى . ويكون هـذا المستوى في الحالة الطبيعية الصحيحة مائلا قليلا للأمام وللأسفل أي أنه فى الوضع الاعتيادى الطبيعي للحوض يكون النتوء العلوى الأمامى للحوض واقعاً فوق العانة مباشرة وأى انحراف عن هـذا الوضع يعوق الأحشاء الواقعة داخل الحوض عن القيام بوظائفها ، فإذا زاد هذا الميل أى إذا مالت العانة للأسـفل — وذلك حينما يدفع الطفل عجزه للخلف ويشـد ركبتيه بقوة — يزداد الانحناء القطنى ، ويتكون التجويف الظهرى ، ويتعذر استناد الأعضاء ، ويزداد عمل الجدار البطنى والأربطة كي تحفظ الأجهزة الباطنية والأجهزة التى فى الحوض فى وضعها الصحيح .

وإن قل ميل الحوض أى إذا مالت العانة للأعلى فإن المنطقة القطنية تصبح مستقيمة ، وتضغط الأجهزة الباطنية على الأجهزة التى فى الحوض .

ولذلك يتوقف شكل العمود الفقرى علي زاوية الميل هذه ، وقد حاول البعض قياسها عند الإنسان فوجد أنها تتراوح بين ٥٥° و ٦٠ درجة .

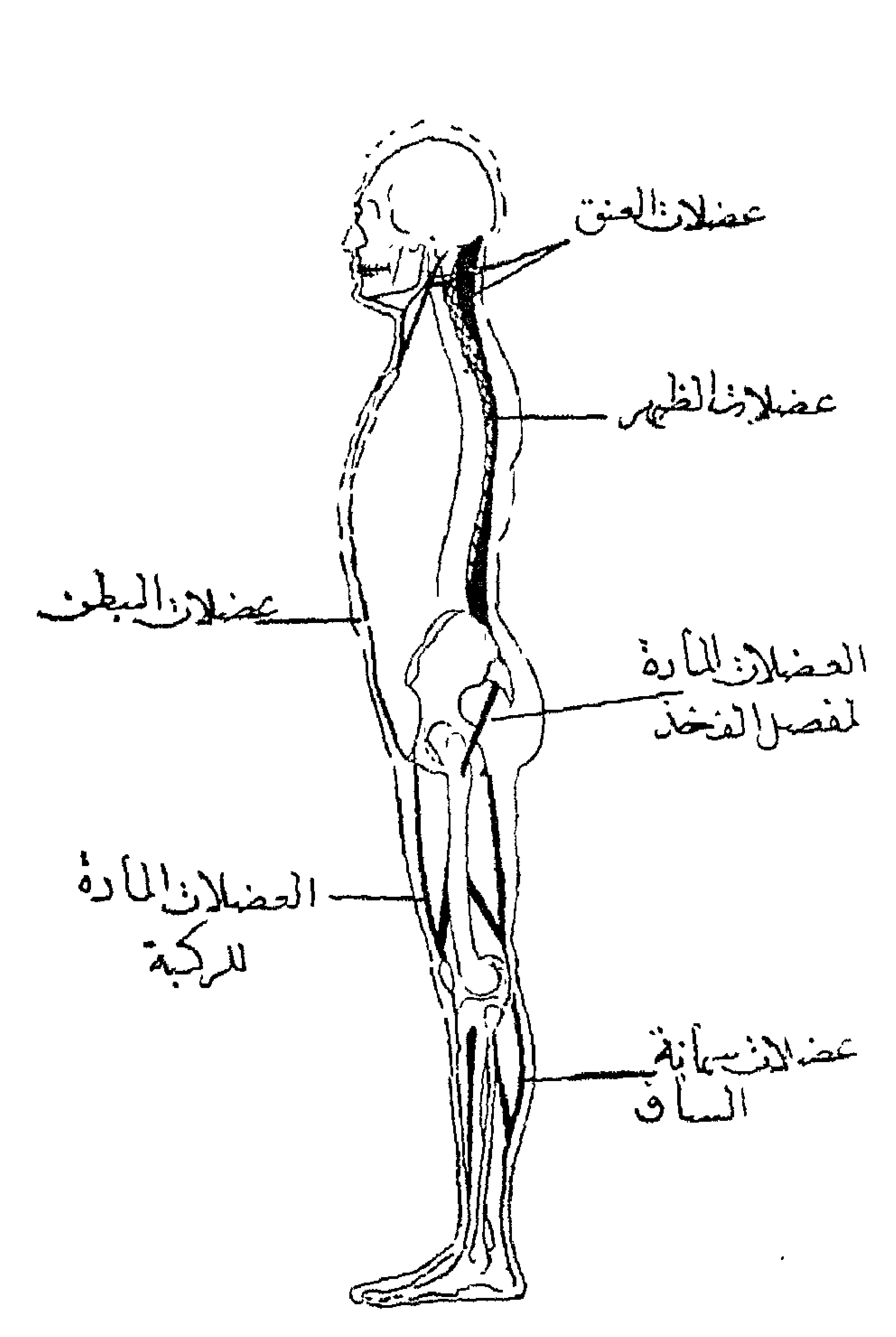
ثالثاً — القدمان :

تكون القدمان القاعدة التى يرتكز عليها الجسم وذلك فضلاعن أنهما العضوان المختصان بحركة الجسم فى انتقاله من مكان لآخر . وللقدم الصحيحة تقوس بين العقب والمشط يظهر كتجويف فى باطنها (انظر الشكل) . ويهبط هذا التقوس عند اتخاذ وضع تكون فيه القدم مدارة للخارج وذلك لأن زيادة اتساع الزاوية بين مشطى القدمين تضعف الأربطة التى ترفع التقوس ، وباعتياد هذا الوضع يهبط التقوس ويحدث ما نسميه بالقدم الرحاء .

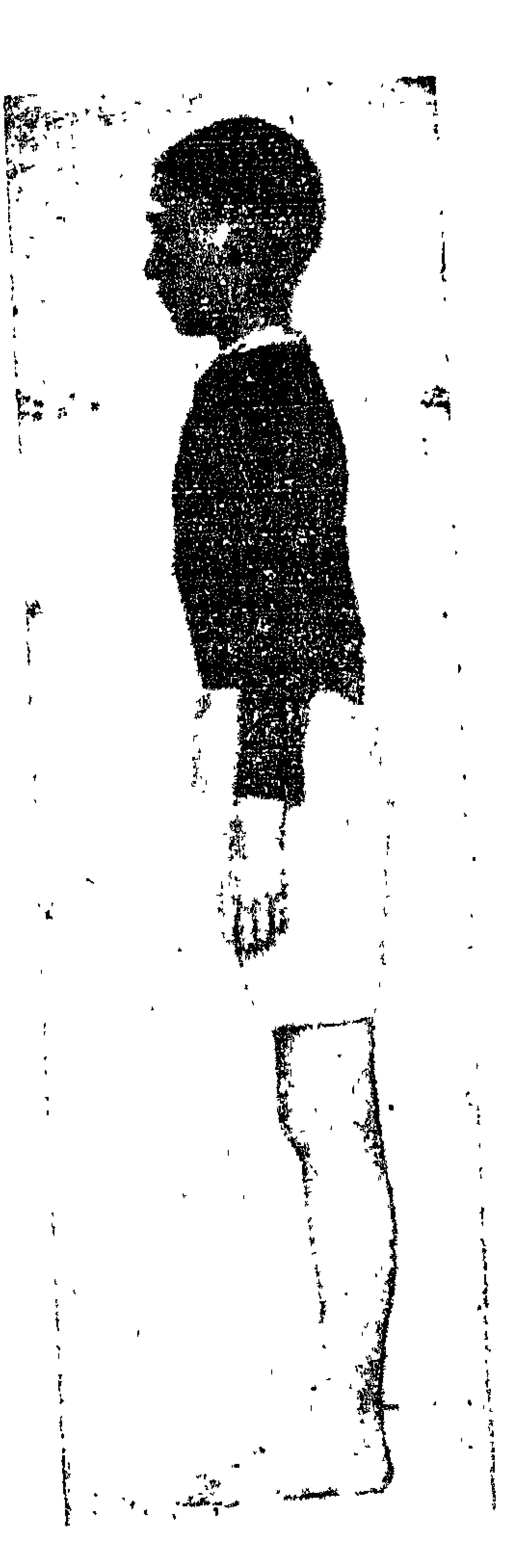
وأحسن وضع للقدمين هو الذى تكونان فيه متجهتين للأمام وهما متلاصقتان أو متباعدتان مع التوازى فى حالتى المشى أو الوقوف . وفى الوقت نفسه يجب أن يميل الجسم كله للأمام حتى يقع مسقط ثقله على مشط القدم أمام الكعب .

وفى دروس التربية البدنية يقف كبار التلاميذ وخاصة المدربين منهم بالقدمين متلاصقتين أما عند صغارهم فيتلاصق الكعبان ويتباعد المشطان فى زاوية تقل عن ٤٥ درجة .

إن اعتدال القامة لا يتوقف على عمل العضلات فقط وإنما يرجع أيضاً إلى عمل الجهاز العصبي ، ذلك لأن مرونة العضلة تظل باقية بمؤثرات عصبية تظهر على شكل انقبضات صغيرة متتالية نسميها « الشدة العضلية أو الحس العضلى » كما أن طول العضلات وشكلها يتغيران بحسب نوع العمل الذى تعتاد أن تقوم به العضلات . وهذان العاملان — الشدة العضلية وتغير الطول والشكل — يؤثران في ثقل وعمل المفاصل التى تعمل عليها العضلات .



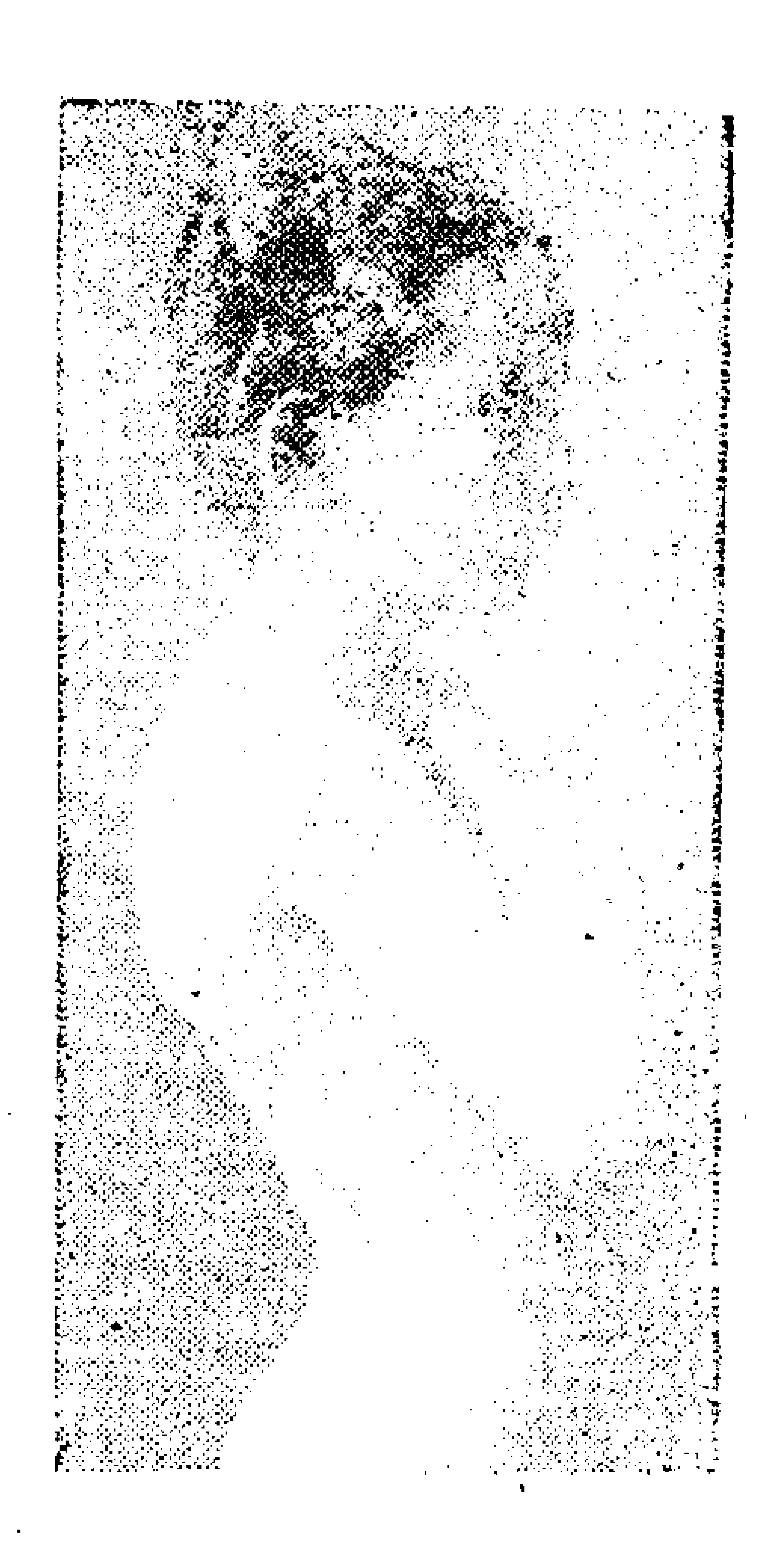
مجموعات العضلات العاملة فى الوقفة المعتدلة



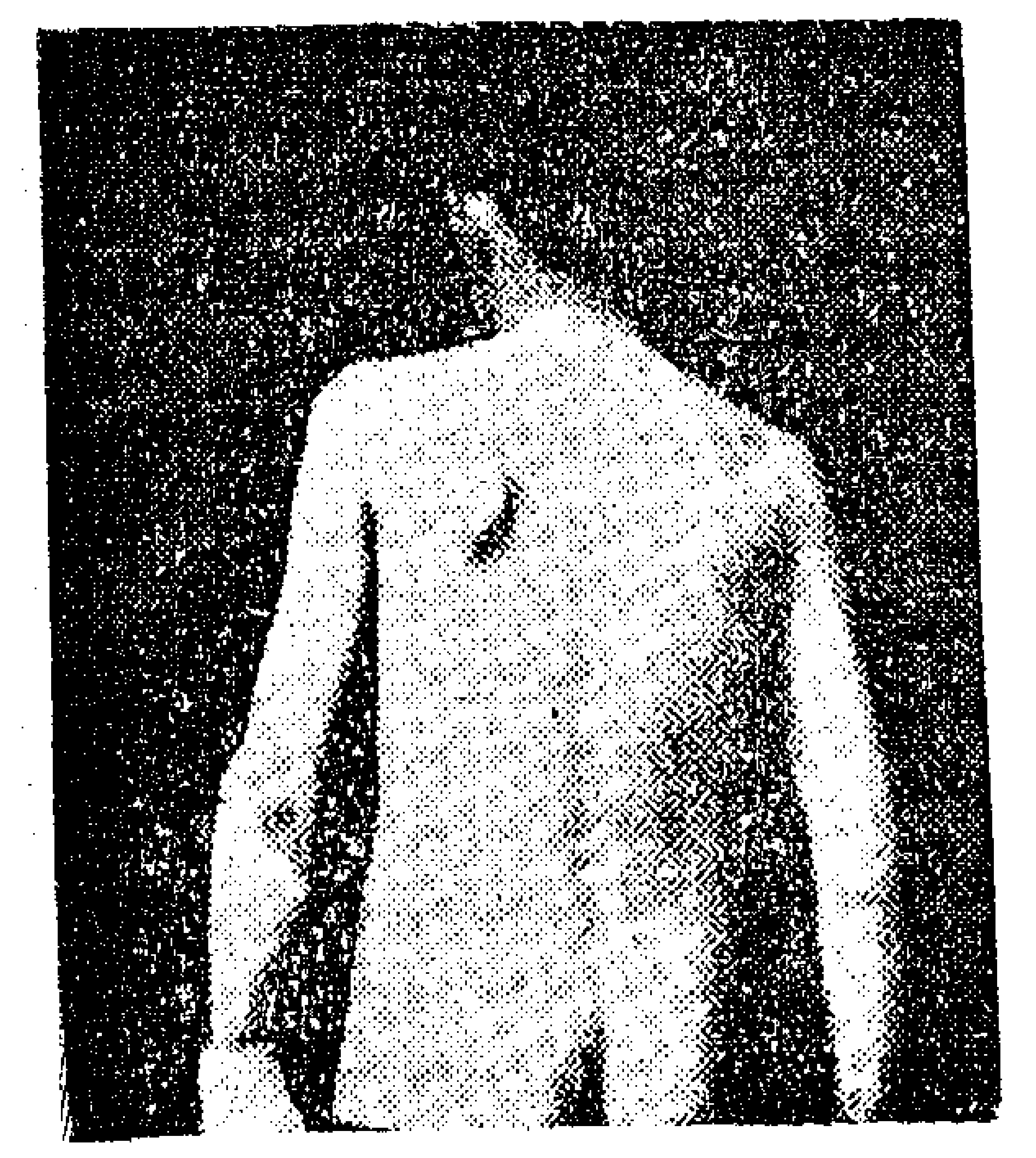
الوقفة المعتدلة



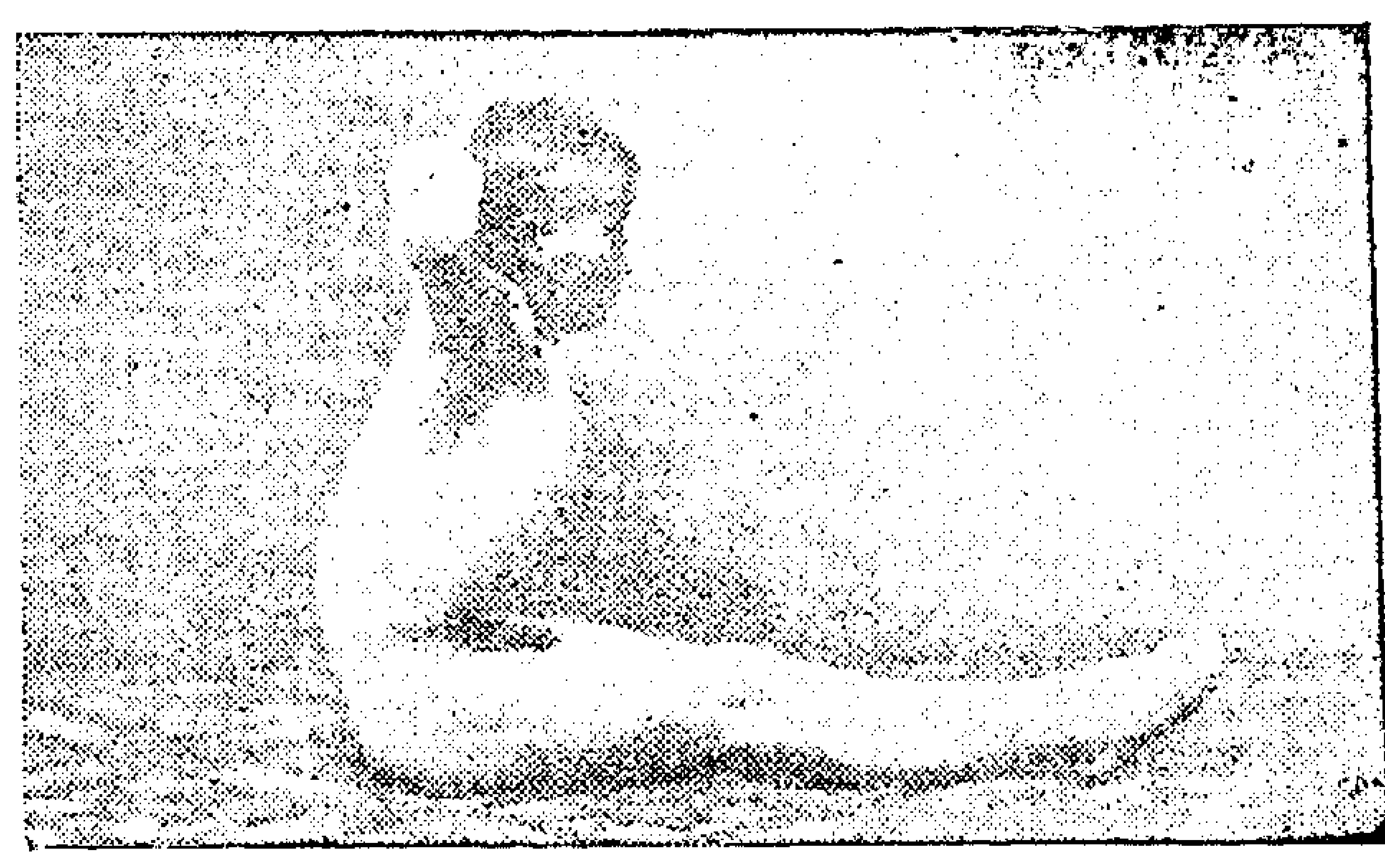
استدارة الظهر



تجويف الظهر



الانحناء الجانبى



استدارة الظهر

ويطلق التعبير « الإحساس بالقوام »[١] على العمل المتواصل للعضلات والمفاصل فى الاحتفاظ بالقامة معتدلة فى جميع أوضاع الجسم .

شروط الوقفة المعتدلة :

ويجب أن تستوفى القامة في حالة الوقوف الشروط الآتية : —

١ — إرتكاز الجسم على القدمين معاً بالتساوى .

٢ — إشتداد الركبتين قليلا .

٣ — الاهتمام بزاوية الحوض فلا يدفع الفرد عجزه شديداً للخلف أو الأمام .

٤ — سقوط الكتفين بثقلهما حتى تتعلق الذراعان بحرية (تكون الأصبع الوسطى ملاصقة لمنتصف الفخذ) .

٥ — اعتدال وضع الرأس عاليا مع دفع الذقن للداخل .

٦ — كون الجسم عمودياً مع الميل القليل من الكعبين للأمام حتى يقع مسقط ثقله على المشطين أمام مفصلى الكعبين .

٧ — حرية التنفس .

الأخطاء الشائعة فى وقفة التلاميذ :

١ — تصلب الوضع وتوتر العضلات فيدفع التلميذ كتفيه للخلف بقوة ويشد ركبتيه .

٢ — زيادة الانحناءات الطبيعية فى العمود الفقرى .

---

(١) Postural Tone

٣ — رفع الكتفين . ويلاحظ حين وضع الرأس وضعاً معتدلا أن الكتفين تتخذان وضعهما تبعاً للرأس وذلك لأنهما تتعلقان بعضلات خارجة من الفقرات العنقية ومن أسفل الرأس . ولذا يجب أن يأمر المعلم تلاميذه برفع الرأس بدلا من أن يأمرهم بضغط الكتفين للخلف أو رفعهما .

٤ — إنثناء المرفقين وخاصة عند ضغط الكتفين للخلف — وكذلك لف الكفين للخلف .

٥ — شد الركبتين بقوة وضغطهما للخلف وتباعدهما .

٦ — إدارة قدم أو القدمين للخارج فتعظم الزاوية الواقعة بينهما .

الاحتفاظ باعتدال القامة :

وللمحافظة على اعتدال القامة شروط منها :

١ — أن يدرب الجسم كله تدريباً منتظما متزنا بالتمرينات والألعاب حتى لا توجه العناية لجزء من الجسم دون آخر وحتى تكون العضلات نامية قوية وحتى يكون الجهاز العظمى وأربطته في وضع صحيح وشكل متناسق جميل .

٢ — أن يكون الجهاز العصبي سليما حتى يتخذ الجسم الوضع الصحيح ويعتاده وحتى تقوى الشدة العضلية ويزداد التوافق العضلى العصبى .

٣ — أن تكون الأجهزة الداخلية والغدد قائمة بوظائفها .

٤ — أن يكون الغذاء صالحاً ومحتوياً على كل العناصر الضرورية .

أسباب تشوه القوام :

ويرجع اعتلال القوام عند النشء إلى :

أولا : الإصابة :

فحينما تصاب عظمة أو عضلة أو رباط فإن استناد أجزاء الجسم بعضها فوق بعض في هذه الناحية يصبح مؤلماً ويختل الاتزان ، وإذا استمر الحال طويلاً فإن الجسم أو جزءاً منه يتخذ شكلاً خاصاً يعتاده الفرد ويرتاح إليه . وترجع بعض حالات التشوه فى القوام لهذا السبب . فالتواء الكعب مثلاً على بساطته وكثرة حدوثه إذا أهمل الفرد علاجه بالطرق الصحيحة يضطره لوضع القدم وضعاً يريحه ، وبتكرار عملية نقل القدم بالطريقة الجديدة المريحة يصبح عادة فيتأثر القوام بها ويتشوه .

ثانياً : المرض :

إن الأمراض التى تصيب العظام والعضلات أو الأمراض التى تجعل المفاصل تفقد مرونتها وسهولة حركتها تؤثر فيالقوام ، ومنأمثلتها الكساح وشلل الأطفال ومرض لين العظام لأنها تضعف العضلات وتجعلها غير قادرة على القيام بوظائفها فتفقد قوتها تدريجاً ، ولا تجد العضلات المقابلة للعضلات المختصة بالحركة أية مقاومة فتضعف بدورها . فإذا كانت عضلة سمانة الساق مثلا مشلولة فإن مفصل الكعب يتأثر بذلك فيتغير نظام نقل القدم ووضعها كما يتأثر القوام عامة .

كذلك يؤثر ضعف الصحة العامة فى القوام ويجعل الإنسان يتخذ شكلا خاصاً لا يتفق وجمال الجسم أو تكوينه الطبيعي ، ومن أمثلة

ذلك ضعف النظر أو الصمم أو تضخم اللوز أو الزوائد التى تجعل الفرد يضع رأسه وضعاً خاصاً فيتأثر بذلك العمود الفقرى العنقى والجزء الأعلى من العمود الفقرى الظهرى .

ثالثاً : العادات الجثمانية :

تتكون عادات القوام كغيرها من عادات الكلام أو المشي بالتكرار[١] . في أغلب حالات تشوه القوام بين التلاميذ مثلا تكون العظام والمفاصل والأربطة والعضلات فى حالتها الطبيعية قبل مرحلة الالتحاق بالمدرسة ، ثم ينشأ العيب تدريجاً باتخاذ التلميذ وضعاً خاصاً في جلسته أو وقفته أو مشيته لا يتفق وصالح الجسم ، ويتكرر هذا الوضع حتى يعتاده التلميذ ويرتاح إليه فتبرز بعض أجزاء الجسم ويتحمل البعض الآخر ثقلا لا تدعو الحاجة إليه ، وقد تطول بعض العضلات ويقصر البعض الآخر ، وبذا يصبح القوام الخاطىء أمراً اعتيادياً .

وتنشأ العادات الخاطئة في القوام من الإصابات أو الأمراض كما ذكرنا أو من نوع العمل المهنى أو من البيئة التى يعيش فيها الفرد . فالطفل الذى تلتوى كعبه اليسرى مثلا يضطر للارتكاز على قدمه اليمنى فيعتاد ذلك في الوقوف ويعتمد فى مشيته على هذه القدم ، والتلميذ الذى يعتاد حمل حقيبته الممتلئة بالكتب بذراع خاصة يومياً ينثنى العمود الفقرى عنده ناحيتها ، والعامل الذى يعتاد حمل أكياس ثقيلة على كتف واحدة كل يوم تنخفض كتفه طوال حياته ، ولراعى البقر ساقان معوجان

(١) راجع كتاب نظريات التربية البدنية الجزء الأول للمؤلف .

نتيجة لطول مدة ركوبه الخيل ، وعنق الـكاتب منحن لضرورة إمالته رأسه أثناء قيامه بعمله ، وتحدث مقاعد الدراسة التى لا تتناسب مع أحجام التلاميذ نفس الآثار .

كذلك يؤدى تدريس التربية البدنية بالطرق غير الفنية إلى التأثير فى قوام التلميذ تأثيراً ضاراً قد يسبب تشوهاً ، كأن يطلب المعلم مثـلا الوقوف « بشدة » أي مع التصلب أو يأمر باتخاذ أوضاع خاطئة أو بأداء حركات لا تتفق والأصول الفنية للحركة ، فيعـتاد التلميذ تلك الأوضاع والحركات ، وقد تقوى بعض أجزاء جسـمه دون البعض الآخر فيتأثر شـكل الجسم عامة و يعتل قوامه .

٤ — الضعف العضلى أو العصبى :

لا يستطيع الفرد الاحتفاظ بقامته معتدلة إلا إذا بذل فى أول الأمر جهداً عضلياً وركز انتباهه لهذه الناحية ، لأن التدريب على نصب القامة يحتاج لقوة وجلد .

فالقوام فى الواقع دليل حسى لعادات الفرد ومعيار لما لديه من طاقة ونشاط . وعملية التدريب على اتخاذ وضع جديد صحيح متعبة للغاية ولذا تتطلب كثيراً من الصبر والمثابرة حتى إذا ما أصبحت عادة إرتاح لها الفرد وركن إليها وقل تعبه العضلى والعصبى .

وتعد الألعاب علاجا للقوام الرديء لأنها تمى القوة العضلية العصبية بطريق كله تسلية وترويح بشرط أن تعطي معها بعض الأوضاع والتمرينات لعلاج التشوهات .

والواجب أن تكون العضلات والأعصاب فى حالة جيدة حتى تقوم بوظائفها على وجه مرضي وحتى تنشط الشدة العضلية .

٥ — الحالات العقلية :

إن الشعور بالفرح والثقة بالنفس والرضا والقناعة تدفع المرء بطريق لا شعورى إلى نصب قامته ورفع صدره ورأسه . وعلى النقيض من ذلك نجد أن الحزن والضيق وضعف الشخصية والذلة والمسكنة تجعل المرء يتخذ صورة الضعيف الخائر المتراخي فينحنى الظهر ويسقط الرأس للأمام وتصبح الخطوة ثقيلة عنيفة .

٦ — اللباس :

تعوق الملابس الضيقة بعض أجهزة الجسم الحيوية عن القيام بوظائفها على خير وجه . فالحزام الضيق مثلا يعوق حركة الحجاب الحاجز فيتعطل التنفس . والصديرية الضيقة تمنع الصدر من الاتساع فى عملية الشهيق فتضعف العضلات وتقل مرونتها كما تتصلب المفاصل .

كذلك تؤثر الملابس على شكل الجسم العام ومظهره فالحذاء ذو الكعب العالى يضطر المرأة لتعديل أوضاع أجزاء جسمها حتي تضمن الاتزان فى الوقفة وعند الحركة فتزداد زاوية ميل الحوض عندها ويتجوف الظهر ويتأثر شكل العمود الفقرى كله بالوضع الجديد .

العيوب الشائعة فى قوام التلاميذ :

أولا — استدارة الظهر [١] :

يكون هذا العيب في أول الأمر مقتصراً على سقوط الرأس والعنق للأمام ، ويتسطح الصدر ، لأن انخفاض منشأ العضلات (القصية الترقوية وغيرها) يجعل الأضلاع والقص تهبط . وعند ما يستقر هذا الوضع لا يتخذ الرأس الوضع المعتدل فى أعلى العمود الفقرى ولكنه يشد العضلات التى تمد أعلى العمود الفقرى للأمام فتطول هذه العضلات ويزداد الانحناء فى العمود الفقرى الظهرى ، ويزيد ثقل الذراعين والكتفين من عمل العضلة المربعة المنحرفة [٢] ويطيلها ، ويتباعد اللوحان . وهذا التشوه شائع بين التلاميذ خاصة والناس عامة لأن الحياة المدرسية وجميع الأعمال المهنية تقريباً تتطلب أن يكون الرأس منحنياً .

وقد تظهر استدارة الظهر خلال الشهور الأولى من حياة الطفل بسبب نقص فى تغذيته أو لأنه يوضع فى أوضاع تؤثر فى عموده الفقرى كإجلاسه مبكراً لمدة طويلة . وفى وضع الجلوس تظهر الاستدارة فى العمود الفقرى فى المنطقة الظهرية السفلى . وهذا النوع من استدارة الظهر شائع جداً . (أنظر الشكل)

وقد تشمل استدارة الظهر المنطقة الظهريه كلها — وهى النوع الطويل — فتختلف عن الاستدارة في الجلوس وهى التى تحدث فى الفقرات الظهرية السفلى . وهذا النوع غير شائع ولكنه أكثر وضوحاً

(١) Kyphosis or Round Back

(٢) راجع كتاب أصول التمرينات البدنية للمؤلف .

حيث يسهل رؤيته من الملابس ، ومن علاماته أيضاً بروز الذقن للأمام .

وفى استدارة الظهر تنخفض الأضلاع العليا ويتجه أسفل العمود الفقرى العنقى للأمام مع الميل لكي يكون على استقامة العمود الظهرى العلوى ثم يُرفع الرأس ويثنى العنق حتى يتجه الوجه للأمام ، وبهذه الطريقة يزداد الانحناء الأمامى للعمود الفقرى العنقى (١) .

وفى النوع الطويل من استدارة الظهر يكون الانحناء مستوياً من الفقرات القطنية السفلى حتى منتصف الفقرات العنقية ، ويكون الانحناء أظهر فى الجزء العلوى منه في الجزء السفلى ، ويقل ميل الحوض ، ويرتفع العجز للأعلى ، ويستقيم الانحنـاء القطنى . ولـكى يكون الوجه متجهاً للأمام يرتفع الرأس وتدفع الذقن للأمام فيزداد الانحناء العنقى أيضاً . وتنخفض الأضلاع وخاصة العليا منها ويصبح الصدر مفلطحاً .

وفى هـذا النوع تدفع الـكتفان للأمام فتقصر العضلات الصدرية وينشأ عن ذلك عيب آخر يسمى « استدارة الـكتفين » (٢) ويشاهد فيه تجويفان كبيران بجانب مفصلى الـكتفين .

ثانياً — تجويف الظهر (٣) :

تقتضي استدارة الظهر فى الجزء الأعلى منه تجويف فى الجزء الأسفل من العمود الفقرى ليعوض زيادة الانحناء فى الجزء العلوى منه ، ومثله

---

(١) Cervical Lordosis

(٢) Round Shou'ders

(٣) Lordosis or hollow back

كتقل الانحناء الجانبي لليمين فى الجزء الظهرى من العمود الفقرى والانحناء الجانبي المعوض له على الجانب الأيسر من العمود الفقرى القطنى . فاستدارة الظهر سبب فى تجويفه لأن العمود الفقرى القطنى أكثر مرونة من العمود الفقرى الظهرى . وعند تحريك الجذع لأداء أي عمل تتحرك المنطقة القطنية بسهولة بينما يبقى العمود الفقرى الظهرى ثابتاً وبذلك يفقد مرونتـــه تدريجاً ويصبح متصلباً — هذا التصلب هو بدء التشوه — وعندما يزداد الانحناء للخلف فى الظهر المستدير يزداد معه انحناء العمود الفقرى القطنى للأمام ويتجوف الظهر .

على أن هناك بعض الحالات التى ينشأ فيها التجويف الظهرى أولا كما في حالات خلع مفصل الفخذ[١] نتيجة كبر زاوية ميل الحوض ، وكما هو الحال في الشبان ذوي العضلات الضعيفة وخاصة البنات فلا تكون للعضلات المثبتة للحوض أو المحركة له — وخاصة عضلات البطن وخلف الفخذ — طولها الصحيح وتكون من الضعف بدرجة لا تقوى معها على حفظ الحوض فى وضع صحيح فيميل للأمام فى زاوية كبيرة . ومن هنا ينشأ التجويف الظهرى من الأسفل عند الحوض بينما ينشأ فى حالة استدارة الظهر من الأعلى .

وعندما يزداد ميل الحوض للأمام تقصر عضلات الظهر والعضلات المثنية لمفصل الفخذ بينما تطول عضلات البطن خلف الفخذ ، وعلى ذلك يجب تعديل عمل هذه المجموعات حتى يصبح الحوض فى زاوية ميله الصحيحة .

---

(١) Congenital dislocation

وعند ما يريد الشخص — الذى اعتاد قامة خاطئه وتشكلت عضلاته وأربطته كذلك — أن يمد (يفرد) جسمه حتى يصبح قوامه معتدلا فإنه يضطر إلى بذل الكثير من الجهد فى ذلك لأن العضلات ترغم على العمل لوضع أجزاء الجسم فى أوضاعها الصحيحة الجديدة ، وتعمل معها العضلات والأربطة المقابلة لها لأنها تحاول سحب أجزاء الجسم ثانية لوضعها المعتاد الردىء . ولا يمكن الاحتفاظ بالقامة المعتدلة إلا إذا عملت العضلات باستمرار ، ولا يتحقق ذلك إلا بقوة إرادة الفرد ومثابرته على تحمل الجهد . وكلما تكرر عمل تلك العضلات كلما إزدادت قوتها واعتادت نوع العمل المطلوب منها إلى أن تفلح فى النهاية فى إصلاح القوام ويصبح الجهد المطلوب لذلك ضئيلا .

فواجب الفرد الذى أصبح ظهره مستديراً أن يبذل قصارى جهده فى نصب قامته والاحتفاظ باستقامة العمود الفقرى ومرونته لأنهما شرطان أساسيان لجمال الجسم وصحته .

وعند إصلاح القوام يجب على المعلم أن يدرس أوضاع أجزاء الجسم المختلفة دراسة عميقة حتى يستطيع أن يصف التمرينات العلاجية المناسبة لها.

فإذا كان الظهر مستديراً مثلا كان من العبث أن يطلب من التلميذ أن يقبض عضلات الظهر « شد الجسم » لأن هذا الأمر لا يعطيه أية فكرة واضحة عما يجب عمله ولا يساعده على معرفة طريقة مدظهره بل يضطره لتحريك أعلى الجذع للخلف فيتجوف العمود الفقرى القطنى وتزداد الحالة سوءاً . والواجب أن يطلب المعلم منه أولا تحريك الرأس والحوض للأمام وللخلف كي تزداد مرونتهما وبعد ذلك يستطيع التلميذ أن يتخذ الوضع

الصحيح وتأخذ أجزاء العمود الفقرى الواقعة بينهما شـــكلها الطبيعى الصحيح أيضاً .

ويجب عند تحريك الرأس أن تسحب الذقن للداخل[١] أولا . فإذا دفع الرأس للأمام ثم ضغط للخلف مع بقاء الذقن للداخل يستقيم الانحناء الأمامى فى الفقرات العنقية ، وتحـدث الحركة أيضاً فى منتصف العمود الظهرى فيعتدل ، وترتفع الأضلاع العليا ، ثم يمتد العمود الفقرى القطنى ويتغير وضع الحوض . وهذه التغيرات فى العمود الفقرى تزيد طول الفرد من سنتيمتر واحد إلى ثلاثة سنتيمترات تقريباً .

وبما أن الرأس يزن نحو ثمانية أرطال فإن العضلات العنقية المسئولة عن حمله طوال اليوم لابد وأن تكون قوية ، ولذلك ينبغي أن تـكون تمرينات العنق مناسبة لقوتها حتى تؤثر فيها ، ومن أمثلتها التعلق من الرقبة ورفع جسم الزميل من عنقه[٢] .

وعضلات العنق قوية نسبياً عند الأطفال ، فهم يستطيعون رفع الرأس بسهولة فى وضع الانبطاح على الوجه ويستطيعون التقوس فى الرقود بالضغط على مؤخر الرأس وعلى القدمين . فتلك العضلات قوية أصلاً ولا تحتاج إلا للمؤثر الصحيح حتى تحافظ على قوتها أثناء عملية النمو . وتعمل السباحة على الصدر على تقوية عضلات العنق ومثلها المطالعـــة والفرد منبطح على وجهه .

وعلى كل إذا أردنا إصلاح العيوب الجثمانية فلا يكفى اتخاذ الوضع

---

(١) Chin in

(٢) راجع باب تمرينات العنق فى كتاب «أصول التمرينات البدنية» للمؤلف .

المعتدل فقط لأن مثل التشوهات الجثمانية كمثل العصا المنحنية التى لا يمكن إصلاح إعوجاجها إلا إذا أثنيت بقوة على الجانب المقابل . ولو أن الجزء الظهرى من العمود الفقرى لا يمكن ثنيه تماما فى الاتجاه المقابل إلا أن هناك تمرينات تشابه هذه الحركة مثل ضغط الرأس للخلف وميل أعلا الجذع خلفاً وتمرينات المنكبين[١] .

ويمكن إصلاح استدارة الظهر الطفيفة واستدارة الكتفين بأوضاع الذراعين الصحيحة والحركات منها وأوضاع التعلق .

ويمكن إصلاح تجويف الظهر بتحريك الحوض للأمام والخلف وضغطه أماما حتى تصبح زاوية ميله صغيرة . وفى الحالات التى يكون التجويف فيها مصحوبا بزيادة أنحاء الجزء الظهري من العمود الفقرى يجب مد هذا الجزء أيضاً كما ذكرنا .

وتمرينات رفع الرجلين عالياً من وضع الرقود ، ورفع الركبتين من وضع التعلق ، وثنى الجذع أسفل من وضع الميل من الحركات الهامة فى إصلاح التجويف الظهرى . وتطول عضلات خلف الفخذ بتمرينات ميل الجذع أماماً ، وحركة مد الركبتين فى وضع الوقوف على أربع ، وتمرينات أرجحة الرجلين أماماً وخلفاً بقوة .

ثالثاً : الانحناء الجانبي[١] .

من العيوب الشائعة بين التلاميذ أيضاً الانحناء الجانبي (أنظر الشكل)

---

(١) راجع باب تمرينات العنق فى كتاب « أصول التمرينات البدنية » للمؤلف
(٢) » » » الجذع » » » » » » » » »
(١) Scoliosis

وهو انحناء فى العمود الفقرى علي الجانب ، و يقلل هذا العيب من قدرة العمود الفقرى على حمل ثقل الجسم ، ويفسد شكل التجويفين الصدرى والبطنى ، ويزحم الأعضاء في غير مواضعها ، كما يسبب فى الحالات المتقدمة القديمة ضغطاً على الأعصاب الشوكية عند مخارجها .

عند ما يكون الظهر قوياً وناميا نمواً طبيعياً تستطيع العضلات المستقيمة الظهرية أن تسند العمود الفقرى وثقل الجذع وأن تجعله ثابتاً وقادراً على القيام بأداء ما تتطلبه نواحى العمل اليومى دون أن يصيب أعضاء الصدر والبطن أى ضرر . ولكن إذا ضعفت الصحة العامة خلال فترات النمو فإن العضلات المادة للظهر تضعف أيضاً وإذا اعتاد الفرد الانحناء أو اتخذ جذعه وضعاً مائلاً ينحنى العمود الفقرى جانباً ، وتقرر حالات الفرد الخاصة أى جانب يحدث فيه الانحناء وفي أية منطقة من العمود الفقرى . ومن أمثلة ذلك جلسة التلميذ على مقعده فى غرفة الدرس ومكانه بالنسبة للضوء أو للسبورة أو لمكان المعلم ، ووقفته بتكاسل علي قدم واحدة . وقد يكون سبب الانحناء الجانبي استخدام يد وذراع وكتف واحدة في حمل الأشياء أو في أداء عمله المهنى .

وينشأ الانحناء الجانبى عادة بين السابع والسادس عشرة سنة خلال عملية النمو السريع نتيجة لسوء التغذية أو لقلة التمرين البدنى فى الشمس والهواء الطلق . وهذا النوع من الانحناء يخالف الانحناء الجانبي عند البالغ لأن الأخير ينتج عن العمل المهنى واستخدام العضلات التى تمد جانباً واحدا من الظهر أكثر من العضلات المادة للجانب الآخر فتنمو الأولى

وتقوى ، ويصبح الشد على جانب أكثر منه على الجانب الآخر .

وهناك سبب ثالث للانحناء الجانبي ، وهو ميل الحوض بسبب اختلاف طول الرجلين حينما تكون إحداهما أطول من الآخر ، وهو نادر ، فإذا مال الحوض على جانب لا تكون قمة العجز معتدلة ويلتوى العمود الفقرى تبعاً لذلك . وفي هذه الحالة يجب إطالة الرجل القصيرة برفع الحذاء أو الكعب . وقد يكون ميل الحوض راجعاً لتفرطح قدم أو لاعتياد الفرد الوقوف على قدم واحدة وثني الركبة الثانية .

ويمكن علاج الحالات البسيطة من الانحناء الجانبي بالتمرينات البدنية التى تستخدم فيها عضلات الجانبين بالتساوى ، وباتخاذ أوضاع يصبح فيها العمود الفقرى رأسياً كرفع الذراع المقابلة لجهة الانحناء .

قواعد عامة لمحاربة تشوه القوام :

إذا كان سبب التشوه المرض أو الإصابة فيجب أولاً إيقاف المرض ومعالجة الإصابة قبل إصلاح عيوب القوام ، أي يجب إزالة سبب التشوه حتى يكون للتدريب على اعتدال القامة ونصبها أثره ونتائجه .

وهناك بضعة حالات فى تشوه القوام ترجع إلى التعب أو الإجهاد العقلى أو سوء الهضم أو سوء التغذية أو ما شابه ذلك ، فعلاجها يبتدئ بالراحة والغذاء الصالح المناسب وبتمرينات التراخى أولاً ثم بالتمرينات العلاجية الخاصة . ويجب أن يعنى المعلم فى درسه بالنواحى الآتية :

١ — وضع الرأس وشكل العمود الفقرى العنق

٢ — المحافظة على شكل الانحناءات الطبعى فلا يأمر التلاميذ بالمغالاة فى شد الجسم أو العجز أو الكتفين خلفاً بقوة .

٣ — المحافظة علي بقاء الحوض فى وضع معتدل .

٤ — بقاء القدمين متلاصقتين أو مفتوحتين قليلاً من الأمام .

٥ — تعليم التلاميذ التنفس الصحيح من الأنف والفم و إشراك الحجاب الحاجز فى عملية التنفس .

ولتدريب الأطفال على العادات الصحيحة للقوام منذ الصغر يجب اتباع الآتى :

أولا : تعويدهم العادات الجثمانية الصحيحة فى سن مبكرة حتى يشبوا عليها . وينبغى أن نعلم أن إصلاح عادة رديئة أو الإقلاع عنها أصعب وأشق على النفس من التدريب المباشر على تكوين عادات جديدة تحل محلها . و يبدأ تعويد الأطفال علي اعتدال القامة بعرض الصور والأشكال والنماذج عليهم أو برؤية النموذج الحي لتلاميذ ذوي قوام معتدل ويصح أن يكون المعلم نموذجاً لذلك . ويتبع العرض شرح الفوائد التى يجنيها الفرد من اعتدال قامته وتفسير ذلك للأطفال بطريقة مبسطة سهلة .

فلاعتدال القوام عدة فوائد أهمها :

١ — السماح للأجهزة الحيوية وخصوصاً القلب والرئتين بالعمل المنتظم ، وتأدية وظائفها علي وجه مرضى ؛ فيتسع الصدر ويتسع المكان للقلب والرئتين ، ولا يكون هناك ضغط على المعدة أو الكبد ، بينما يحفظ الجدار البطنى الأعضاء الداخلية فى مواضعها الطبيعية ، وأحسن وضع

للتنفس الصحيح الحر هو الذى تكون فيه الأضلاع فى وضع معتدل وسط بين الشهيق الكامل والزفير الكامل . فاعتدال القامة ضرورى لصحة البدن ونموه .

٢ — التقليل من حدة التعب أو تأخير ظهوره عند الفرد . فالإنسان يستطيع أن يقوم – وهو معتدل القامة — بأعمال كثيرة مع قليل من الجهد العصبي والعضلى .

٣ — الإيحاء للفرد بالثقة فى نفسه وقدرته علي مقابلة الصعب بهدوء وطمأنينة . فالفرد الذى اعتاد أن يقف معتدلاً رافع الرأس له نصيب واسع من القدرة على الكفاح فى الحياة ، فمثله غير مثل الفرد الضعيف المعتل القوام المحدودب الظهر والكتفين .

وكما أن القوام المعتدل يدل علي نشاط العقل وقوة الإرادة والحيوية نجد أن القوام الردئ يوحى بضعف العقلية وتراخى التفكير واعتلال الصحة وضعف الإرادة .

ونجد عادة فى المدرسة عدداً من التلاميذ الضعفاء الذين يتطلب قوامهم عناية خاصة فتضعهم المدرسة في فصول خاصة قليلة العدد وتدرس حالاتهم دراسة فردية وافية وتوضع لهم التمرينات العلاجية الخاصه ، إما لكل فرد على حدة ، و إما للمجموعات المتجانسة منهم .

ويكون التدريب على هذه التمرينات يومياً لمدة تتراوح بين ربع ساعة ونصف ساعة .

ومن أمثلة تلك التمرينات :

١ — [رقود (على الظهر)]

(أ) ثنى الركبتين ورفعهما على الصدر دون رفع الجزء الأسفل من العمود الفقرى عن الأرض .

(ب) ثم وضع القدمين على الأرض ببطء مع بقاء الركبتين منثنيتين على أن تكون القدمان قريبتين من الجسم ما أمكن .

(ﺟ) ثم ضغط العنق على الأرض مع بقاء الذقن للداخل ومد العنق طولا .

(د) ثم مد الركبتين ببطء برفع القدمين بطيئاً على الأرض وبقاء الظهر على استقامته .

٢ — [رقود القرفصاء] (أى رقود على الظهر مع انثناء الركبتين)

(أ) مد الساق اليسرى بطيئاً على الأرض مع بقاء القدم اليمنى مضغوطة علي الأرض والركبة اليمنى منثنية .

(ب) لف القدم اليسرى للداخل بعد شد الساق .

(ﺟ) رفع الساق اليسرى بطيئاً مع بقاء الركبة مستقيمة والقدم مدارة للداخل حتى تلاصق الركبة اليمنى المنثنية .

(د) خفض الساق اليسرى ببطء مع بقاء القدم في وضعها ثم تكرر الحركات على الساق اليمنى فاليسرى وهكذا .

٣ — [رقود (على الظهر)]

(أ) وضع اليدين على الحافة السفلي للقفص الصدرى ثم الزفير مع ضغط الأضلاع السفلى (أثناء الزفير) وإحداث صوت بالفم عند خروج

الهواء أو مع الصفير .

(ب) شهيق بإدخال أكبر كمية من الهواء ببطء مع الإحساس بارتفاع الأضلاع كالبالون .

ويكرر التمرين عدة مرات بشرط بقاء العمود الفقرى ملامساً للأرض .

٤ — تعويد التلاميذ على الراحة التامة بالاستلقاء على الظهر وتراخى جميع عضلات الجسم .

ثانياً : الاهتمام بشكل مقاعد الجلوس وحجومها حتى تتناسب مع أجسام التلاميذ وتسمح لهم بجلسة معتدلة مع استقامة الظهر . كذلك يجب أن يعنى المعلم بوقفة التلميذ وجلسته خلال الدرس .

ثالثاً : توافر الإضاءة والتهوية بغرف الدرس وحجر النوم كما يجب أن يتعرض الجسم في فترات لأشعة الشمس ، وأن تكون ملابس الفرد خفيفة واسعة .

رابعاً : العناية بالتغذية حتي يكون غذاء الفرد صالحاً ومحتوياً لجميع العناصر الضرورية لبناء الجسم وقيام أجهزته الحيوية بوظائفها علي خروجه.

خامساً : العناية بالتربية البدنية ورياضة الجسم بطريقة منتظمة متزنة تتلاءم مع قوة الفرد ومقدرته .

سادساً : أداء تمرينات للتراخى بطريقة توقيتية حتى تستفيد العضلات ، مع العناية بإراحة الجسم كله وتراخيه فى فترات خلال اليوم .

أمثلة لتمرينات خاصة بإصلاح استدارة الظهر :

١ – أوضاع التعلق : مثل التعلق بالمسك من الأعلى ، والتعلق بالمسك من الأسفل بشرط تباعد اليدين وسقوط الجسم على استقامته ، – و إذا كان التعلق على العُقل الحائطية ، فيمكن وضع وسادة خلف المنطقة المستديرة من الظهر .

٢ – تمرينات المنكبين من وضع التعلق : مثل :

(أ) [تعلق بالمسك من الأسفل] الأرجحة أماماً وخلفاً (عارضتان – العليا منهما يتعلق بها الفرد ، وتوضع الثانية عند اللوحين خلف الظهر)

(ب) [وقوف . الذراعان عالياً مع المسك من الأسفل] رفع الجسم عن الأرض [عقل حائط وزميل يقف خلف اللاعب و يضع كتفيه تحت لوحي اللاعب ثم يرفعه تدريجاً][1].

٣ – أوضاع الذراعين وحركاتهما : مثل :

(أ) [جلوس تربيع] ثنى الذراعين ومدهما جانباً .

(ب) [جلوس القرفصاء] ثنى الذراعين عرضاً .

(حـ) [وقوف فتحاً] مرجحة الذراعين أماماً عالياً أماماً أسفل[2].

٤ – تمرينات مد الظهر : مثل :

---

(١) وصف هذه التمرينات بكتاب « أصول التمرينات البدنية » للمؤلف – باب تمرينات المنكبين .

(٢) وصف هذه التمرينات بكتاب « أصول التمرينات البدنية » للمؤلف – باب تمرينات الذراعين .

(أ) [جلوس ، تربيع ، انحناء] مد الجذع عالياً ببطء في ١٢ عدة

(ب) [جلوس القرفصاء] ثنى الجذع أماماً ثم للد عالياً والضغط على حائط .

(حـ) [رقود] تراخي الجسم ثم مد الجسم طويلاً وضغط الكتفين على الأرض .

٥ — تمرينات التقوس : مثل :

(أ) [رقود القرفصاء] رفع الكتفين والجزء الأعلى من الظهر عن الأرض .

(ب) [رقود القرفصاء] رفع الجسم عن الأرض مع بقاء الرأس والقدمين على الأرض .

(حـ) [جلوس تربيع] دفع الصدر أماماً (ويكون الجلوس مع لصق الظهر بالحائط) .

٦ — تمرينات التسكين من أوضاع الجلوس والجثو والوقوف مثل :

[جلوس الجثو . الذراعان عالياً . ميل] ضغط الصدر أسفل (عقل الحائط ومساعدة زميل).

[وقوف فتحا ، الذراعان عالياً ، ميل] ضغط الصدر أسفل (عارضة أو عقل الحائط ومساعدة زميل).

أمثلة لتمرينات خاصة بإصلاح تجويف الظهر :

١ — تمرينات ثنى الجذع أماماً أسفل مثل :

(أ) [وقوف فتحاً] ثنى الجذع أماماً أسفل لمسك الكعبين والشد عليهما .

(ب) [جلوس التربيع] ثنى الجذع أماماً أسفل لوضع الرأس على الأرض .

(ح) [جلوس على أربع] مد الركبتين (دون رفع القدمين أو اليدين).

٢ — تمرينات رفع الركبتين . مثل :

(أ) [رقود] رفع الركبتين على الصدر .

(ب) [تعلق] رفع الركبتين عالياً . (عقل الحائط)

٣ — تمرينات رفع الرجلين . مثل :

(أ) [رقود] رفع الرجلين عالياً فوق الرأس .

(ب) [تعلق] رفع الرجلين عالياً لوضع القدمين على عقلة فوق الرأس (عقل الحائط)

(ح) [رقود بالمسك عالياً] رفع الرجلين ووضعهما على عقلة ثم ثنى ومد الركبتين (عقل الحائط)

٤ — تمرينات التسلق على الحبال . مثل :

(أ) [وقوف بالمسك أماماً] التسلق عالياً (حبل)

(ب) [وقوف بالمسك عالياً] الدوران عالياً (حبلان رأسيان)

(حـ) [تعلق ½ القرفصاء بالمسك المواجـه] التسلق بنقل اليدين (حبل مائل)

أمثلة لتمرينات خاصة بإصلاح الانحناء الجانبي :

١ — أوضاع التعلق . مثل :

(أ) تعلق بالمسك الموزع (يد أعلى من الأخرى على عقل الحائط)

(ب) [تعلق بالمسك من الأعلى] الأرجحة بالرجلين (عارضة)

٢ — حركات الدوران على الحلق أو العارضة . مثل :

(أ) [وقوف بالمسك من الأعلى] الدوران عالياً (عارضة)

(ب) [وقوف] الوثب للمسك من الأسفل والدوران عاليا (عارضة)

٣ — تمرينات دوران الجذع . مثل :

(أ) [وقوف فتحاً] دوران الجذع جانباً ، أماماً ، أسفل ، جانباً

(ب) [جلوس تربيع] » » » » » »

٤ — تمرينات لف الجذع . مثل :

(أ) [وقوف فتحاً] لف الجذع على الجانبين مع تراخي الذراعين

(ب) [جثو الذراعان جانباً] لف الجذع جانباً .

٥ — تمرينات الزحف . مثل :

[جثو أفقي] نقل يد مع ركبة أماماً .

[جثو أفقي] نقل اليدين أماما لوضع الانبطاح ثم جر الركبتين لوضع الجثو الأفقي .

٦ — تمرينات ثنى الجذع جانبا - مثل :

(أ) [وقوف فتحا] ثنى الجذع على الجانبين .

(ب) [جلوس الجثو . إنثناء] ثنى الجذع على الجانب مع مد الذراع أسفل .

٧ — أوضاع الانبطاح المائل الجانبي . مثل :

(أ) [انبطاح مائل] التغيير لوضع الانبطاح المائل الجانبي .

(ب) [انبطاح مائل جانبي] ثنى الذراع ومدها عاليا .

أمثلة لتمرينات خاصة باصلاح التجويف العنقى :

١ — حركات ضغط الرأس للخلف . مثل :

(أ) [جلوس تربيع] ثنى الرأس أماماً ثم المد مع الضغط .

(ب) [وقوف فتحا . اليدان على الفخذين] ضغط الرأس للخلف مع ضغط اليدين على الفخذين .

٢ — حركات دوران الرأس . مثل :

[وقوف] دوران الرأس جانباً أماماً جانباً خلفاً .

٣ — حركات ثنى الرأس جانبا . مثل :

(أ) [جلوس القرفصاء] ثنى الرأس على الجانب .

(ب) [جلوس تربيع . إنثناء] ثنى الرأس من جانب لآخر .

(٤ عدات) ثم مد وثنى الذراعين جانبا (٤ عدات) .

٤ — تمرينات التقوس . مثل :

[رقود القرفصاء] رفع الجذع عن الأرض .

[رقود] ثنى الرأس أماماً والمد (عدتين) وضغط العنق أسفل (عدتين) ثم رفع الكتفين (عدتين) .

أمثلة لتمرينات خاصة بإصلاح وضع الكتفين :

١ — أوضاع الذراعين وحركاتهما . مثل :

(أ) [إقعاء] ثنى الذراعين ومدهما أسفل (عدتين) وثنى الذراعين عرضاً (عدتين) .

(ب) [جلوس القرفصاء . إنثناء] مد الذراعين فى اتجاهات موحدة أو في اتجاهات مختلفة .

٢ — حركات مفصلى الكتفين . مثل :

(أ) [جلوس تربيع . إنثناء] دوران المرفقين أماماً جانباً أسفل .

(ب) [جلوس القرفصاء . إنثناء] تحريك الكتفين أماماً وخلفاً .

(حـ) اللكم الخيالى .

٣ — حركات أرجحة الذراعين وقذفهما . مثل :

(أ) [وقوف فتحا] أرجحة الذراعين أماماً عالياً بالتبادل .

(ب) [وقوف فتحا] المرجحة العمودية .

(حـ) [جلوس تربيع . إنثناء عرضا] ضغط المرفقين ثم قذف الذراعين جانبا .

٤ — أوضاع التعلق وحركاته . مثل :

(أ) [تعلق بالمسك من الأعلى]أرجحة الجسم أماماً خلفاً(عارضة).

(ب) [تعلق بالمسك المتبادل] التحرك جانبا مع تغيير اتجاه الجسم (عارضة).

الطرق العامة لفحص القوام :

للكشف عن عيوب القامة وفحصها يقف التلميذ أمام مرآة ذات ثلاثة جوانب ويبين المعلم عليها مواضع الجسم التى تحتاج لعناية وإصلاح .

ولفحص الظهر يرقد الفرد علي ظهره تماماً ، فإذا لم يسترح تماماً دل ذلك على استدارة ظهره وتصلبه . وإذا لم يكن العمود الفقرى القطنى قريبا من الأرض بحيث يمكن أن تنزلق اليد مفتوحة بين الظهر والأرض دل ذلك على تجويف الظهر ، وهذا التجويف تعويض لانحناء فى الجزء الأعلى من الظهر .

ومن واجب الآباء والمعلمين أن يتعلموا طريقة فحص ظهر كل طفل بانتظام . وعند الفحص يخلع الطفل ملابسه بحيث يكون أعلا الظهر عاريا ومواجهاً للضوء ثم يرفع الطفل ذراعيه ويدفعهما للخلف قليلا ، وفى هذا الوضع تبرز العضلات الصدرية للأمام ويكون بروزها بالقدر الذى تسمح به مرونتها ، وتعمل هذه العضلات أيضا علي رفع الأضلاع ، وكلما كانت مفاصل الأضلاع مرنة كلما ازداد ارتفاعها وزاد ارتفاع الذراعين فى وضعهما العالى . وتتوقف زيادة ارتفاع الذراعين أيضا على مرونة مفاصل الأضلاع

على العمود الفقرى ، وكلما قلت المرونة الطبيعية فى هذا الجزء العلوى من العمود الفقرى وكان انحناؤه كثيرا كلما قل ارتفاع الأضلاع وقل ارتفاع الذراعين في الوضع العالى . وهذه العلاقة الوثيقة بين مرونة العمود الفقرى وارتفاع الذراعين تجعل وضع الذراعين عاليا وسيلة هامة لتقدير حالة الظهر : فإذا كانت الذراعان ترتفعان تماماً فى الوضع العالى وتحتفظان بوضعهما في حذاء الجذع فان الظهر يمتد فى كل طوله و يدل ذلك على احتفاظه بمرونته . أما إذا لم تستطع الذراعان اتخاذ الوضع العالى على صحته وكانتا مائلتين للأمام دل ذلك علي استدارة الظهر وتصلبه .

وكذلك إذا كان الظهر مستقيما مرنا ، فإنا نرى عند وضع الذراعين عاليا شقاً منتظما في منتصف الظهر يزداد عمقا بانتظام كلما سار من الأعلى للأسفل . أما إذا كان بالظهر استدارة وتصلب فى أية منطقة به فإنا نجد الشق غير متناسب فى العمق في هذه المنطقة وقد لا يوجد إطلاقا .

كذلك إذا كان الظهر متصلبا مستديراً ، فان حركة رفع الذراعين أماماً عالياً للوضع العالى تتوقف فجأة فوق الرأس من الأمام — كما لو كانت هناك عقبة أمام الذراعين — ويظهر الجزء المنحنى فى العمود الفقرى كأنه لم يتأثر بحركة رفع الذراعين .

ويمكننا أن نحكم على الظهر بأنه مجوف بحركة ثنى الجذع أماما ، فإذا لم تنثن المنطقة القطنية و بقيت مستقيمة أو مقعرة — بدل أن يكون انحناؤها منتظما فى جميع أجزائه — دل ذلك على أن الظهر مجوف .

وعند فحص الظهر لمعرفة الانحناء الجانبى ، يقف الفرد عاريا وظهره متجه للضوء مباشرة ، وتكون القدمان متلاصقتين ، وتسقط الذراعان بثقلهما على الجانبين ، ويكون الجذع فى حالة تراخى طبيعية . ويلاحظ الممتحن إذا كان نصفا الجسم متشابهين ، ويدل أى اختلاف فيهما على وجود الانحناء الجانبي كعلو كتف عن الأخرى أو بروز لوح عن لوح .

وإذا كان الانحنــاء الجانبي واقعا فى المنطقة القطنية فإن الفراغين الواقعين بين جانبي الجسم والذراعين يكونان غير متساويين ، ويظهر أحدهما على شــكل مثلث كبير ، ويكون أحد مفصلي الفخذين أبرز من الآخر ويظهر كأنه أكبر .

الاختبارات العلمية للقوام :

ابتدأت المحاولات فى اختبار القوام بشــكل عملي منظم حوالى سنة ١٨٩٠ وذلك بغرض معرفة صفات القوام المثالى للانسان . ويرمى البحث فى هذا الموضوع أيضا إلي الوصول للحقائق الخاصة بعلاقة قوام الفرد بوظائف أعضائه وأجهزته الحيوية ، وإلى قياس قدرته على الوقوف وقفة معتدلة صحيحة كناحية من نواحى مهارته الجثمانية .

ولقد بُحث موضوع اختبارات القوام من النواحي الآتية :

أولا — التقدير المباشر للقوام وينقسم إلي :

١ — تقدير عام للقوام .

٢ — تقدير لـكل جزء من أجزاء القامة .

ثانيا — اختبار القوام باستخدام مقاييس خاصة ، ثم تصنيف القامة بحسب درجة اعتدالها بناء عن أحكام اعتبارية أو بناء عن تخطيط وقياس من جهاز أو صورة .

أولا — التقدير المباشر للقوام .

(١) تقدير عام للقوام .

وذلك بمقارنة قوام الناس بعضهم ببعض بغرض تشجيعهم على العناية به وإصلاح ما قد يعتوره من تشوه بالعلاج . ومن بين الاختبارات التى وضعت ما يأتى :

١ — الاختبار الثلاثى وقد وضعته الآنسه بانكروفت سنة ١٩١٠[١] — وبوساطته يستطيع المعلم أن يصدر حكمه على قوام التلاميذ فى وقفتهم ومشيتهم وأثناء مرانهم . وهي أحكام اعتباريه تتوقف على قدر خبرته . فإذا نجح التلميذ فى اختبار القوام أثناء التمرين وكان قوامه معتدلا خلال أداء الحركات أعطى درجة « ا » ، وإذا نجح في الجزء الخاص بالمشى فقط أعطي درجة « ب » ، وإذا نجح فى الوقوف أعطى درجة « حـ » ، وإذا لم ينجح فى ذلك أعطى درجة « ء » .

---

(١) The Triple test by T. Bancroft .

ويتلخص إجراء الاختبار فيما يأتي :

(ا) يطلب المعلم من التلميذ الوقوف باعتدال ثم يستبعد ذوي القوام الردئ ويعطيهم درجة « ٠ » .

(ب) يأمر التلاميذ بالمشى الحر وينادى عليهم بالوقوف والدوران واللف فى فترات متقطعة غير منتظرة حتى يركز التلميذ انتباهه للنداء دون اعتدال القامة وفى الوقت الذى يجرى فيه الاختبار توضع الدرجة .

(ح) ثم يطبق الجزء الثالث من الاختبار وذلك بمراعاة مدى قدرة التلميذ على نصب قامته أثناء أداء تمرينات كثنى الجذع أماماً أسفل ومده ورفع الذراعين أماماً عاليا . ويوجه المعلم اهتمامه إلى اعتدال الجذع ووضع الرأس ومدى انحناء القطن والعنق .

فالتلاميذ الذين يستطيعون المحافظة على اعتدال قامتهم يعطون الدرجة النهائية ويعتبرون ذوو عضلات قوية تستطيع المحافظة علي الوضع الصحيح فى ظروف صعبة .

٢ — اختبار الخط المستقيم : كذلك وضعت الآنسة بانكرفت هذا الاختبار مع استخدام خيط المطمار ، حيث يقف التلميذ معتدلا بجانب خط مطمار مدلى بجانب جسمه بحيث يسقط عند الأذن ويلمس النتوء الأخرومى والكتف والركبة من الخارج . ويلاحظ المعلم مقدار بعد الرأس وانحراف الكتفين عن الخط ومدى استدارة ثنايا العمود الفقرى ومقدار تراخى البطن .

وعلى قدر ملاحظاته يقسم التلاميذ إلى درجتين :

(ا) أصحاب القوام المعتدل .

(ب) من بهم انحراف عن الخط المستقيم .

٣ — اختبار الجدار : وضعه كرامبتون[١] سنة ١٩٢٠ — يقف التلميذ أولا مواجهاً الحائط بحيث تكون أطراف أصابع قدميه ملامسة للجدار ، ويعتبر قوامه معتدلا إذا لمس صدره الجدار أيضاً ولم تبتعد الفخذان عنه بأكثر من عرض اليد .

ثم يقف التلميذ وظهره مواجه الجدار بحيث تكون العقبان ملامستين له ويعتبر القوام معتدلا إذا كانت المسافة بين المنطقة القطنية فى العمود الفقرى والحائط لا تسمح لأكثر من وضع اليد مفتوحة بينهما .

وأخيراً تعمل مقارنة بين محيط الصدر والبطن . ويعتبر القوام معتدلا إذا زاد محيط الأول عن محيط الثانى بمقدار ١٠ ٪ .

٤ — اختبار الطول : وضعه راو[٢] سنة ١٩٢٠ — يقاس طول الفرد فى حالة الوقوف ثم طوله فى حالة الرقود . وكلما تقارب الطولان بعضهما من بعض كلما عد القوام معتدلا .

(ب) اختبارات أجزاء القامة .

وضع كيبث[٣] فى سنة ١٩٣٠ اختبارات للنواحى الآتية :

(ا) استدارة الكتفين : باستخدام خيط المطمار من طرف الترقوة فإذا مر الخيط بالنتوء الأخرومى عند الكتف عد هذا الجزء معتدلا .

---

(١) Crampton .

(٢) Rowe .

(٣) Kiphuth .

(ب) استدارة العنق : بملاحظة خط وهمى بين الذقن والقص ، فإذا كان هذا الخط عموديا تقريباً عد هذا الجزء معتدلا .

(حـ) انحاء العمود الفقرى : بملاحظة خط ممتد من الفقرة القطنية الخامسة للفقرة الظهرية العليا . ويعد هذا الجزء معتدلا إذا كان الخط مستقيما فى مستواه الأمامى الخلفى ، ويجب أن يلامس الخيط كل النتوء فى العمود الفقرى .

(ء) زاوية الحوض : تلاحظ زاوية الحوض مع سطح الأرض ، بخط وهمى بين البطن والكفل فخطوط الجزء الأسفل من البطن والكفل تكون متوازية فى حالة اعتدال القامة .

ثانياً — اختبار القوام باستخدام مقاييس خاصة :

استخدمت لقياس القوام طريقتان : الأولى وقد استعمل فيها التخطيط المباشر والثانية استعملت فيها آلة مرنة تلامس الجسم وتتخذ شكله . ويلاحظ أن في التخطيط المباشر لا يكون القياس دقيقاً لأن الجسم فى حالة وقوف الفرد يتحرك ويتذبذب باستمرار . وفي الوقت الذى ويعمل فيه التخطيط العام للجسم كله أو تخطيط العمود الفقرى تؤثر الحركات الحادثة على الرغم من أنها طفيفة فى عملية التخطيط .

ومن بين المقاييس التى استعملت :

١ — القضبان[1] — وأشار بها إلكنتن سنة ١٨٩٠ ، وهو إطار بطول العمود الفقرى ، وله سلسلة من القضبان الأفقيـة تتحرك بسهولة للداخل .

(١) Conformateur by Elkinton

فإذا وقف الفرد وظهره ملامس لتلك القضبان فإنها تتحرك وتثبت بعد أن تتخذ شــكل العمود الفقرى .

٢ - الشريط المرن[١]— وهو شريط من المعدن المرن يتخذ شكل العمود الفقرى ، ثم يرفع ويوضع على الورق وبذلك يمكن تتبع الحنايا عليه بالتخطيط . وطريقة استخدام القضبان أصح لأنهــا أثبت من الشريط . وبتتبع حنايا العمود الفقرى على ورق يمكن قياس عمق الحنية القطنية وذلك برسم خط بين أقصى بروز فى الحنية الظهرية وأقصى بروز فى الحنية العجزية .

٣ — المرايا والعدسات وقد استخدمها لزلى وموشر سنة ١٩١٥[٢]— والجهاز يتركب من عدة مرايات وعدسات مرتبة بحيث أن صــورة الفرد تنعكس على لوح زجاجى أفقي . وبوضع قطعة من الورق على اللوح الزجاجى يمكن تخطيط أجزاء الجسم .

٤ — الظل[٣] : استخدم فراد سنة ١٩٢٣ آلة فوتوغرافية خاصة لها ورق حساس خاص بهــا — يقف الفرد بين الآلة والضوء فيقع ظله على لوحة خاصة وبذلك يكون التخطيط أدق منه فى طريقة المرايا .

٥ — الآلة الفوتوغرافية الخاصة وقــد استخدمتها هاووماك إيون[٤] سنة ١٩٣٠ حيث توضع الأنوار بين الآلة الفوتوغرافية والفرد فتقع صورته على ورق حساس . ولهــذه الطريقة دقة طريقة الظــل بالإضافة إلى

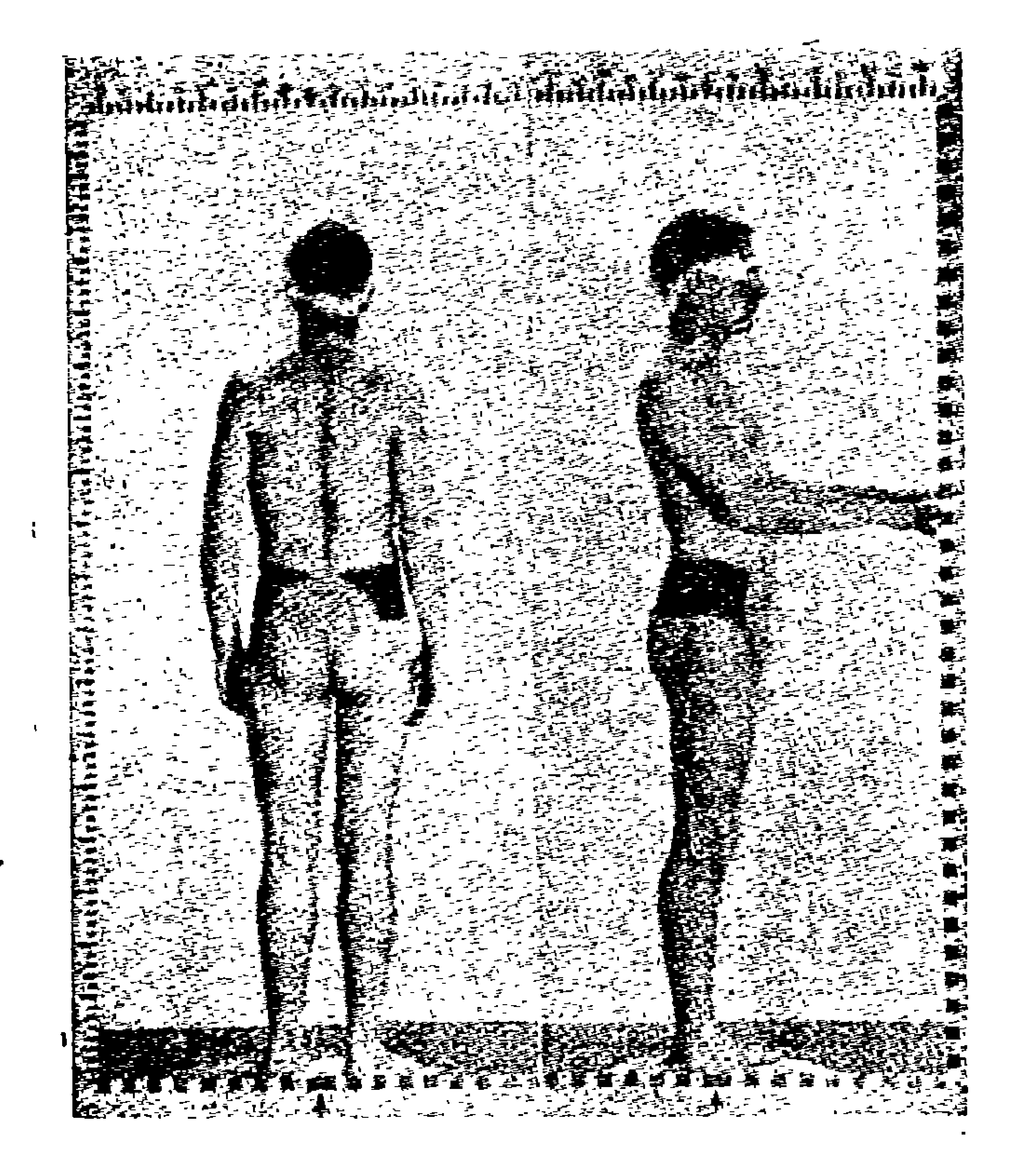
---

(١) Lead Tape .

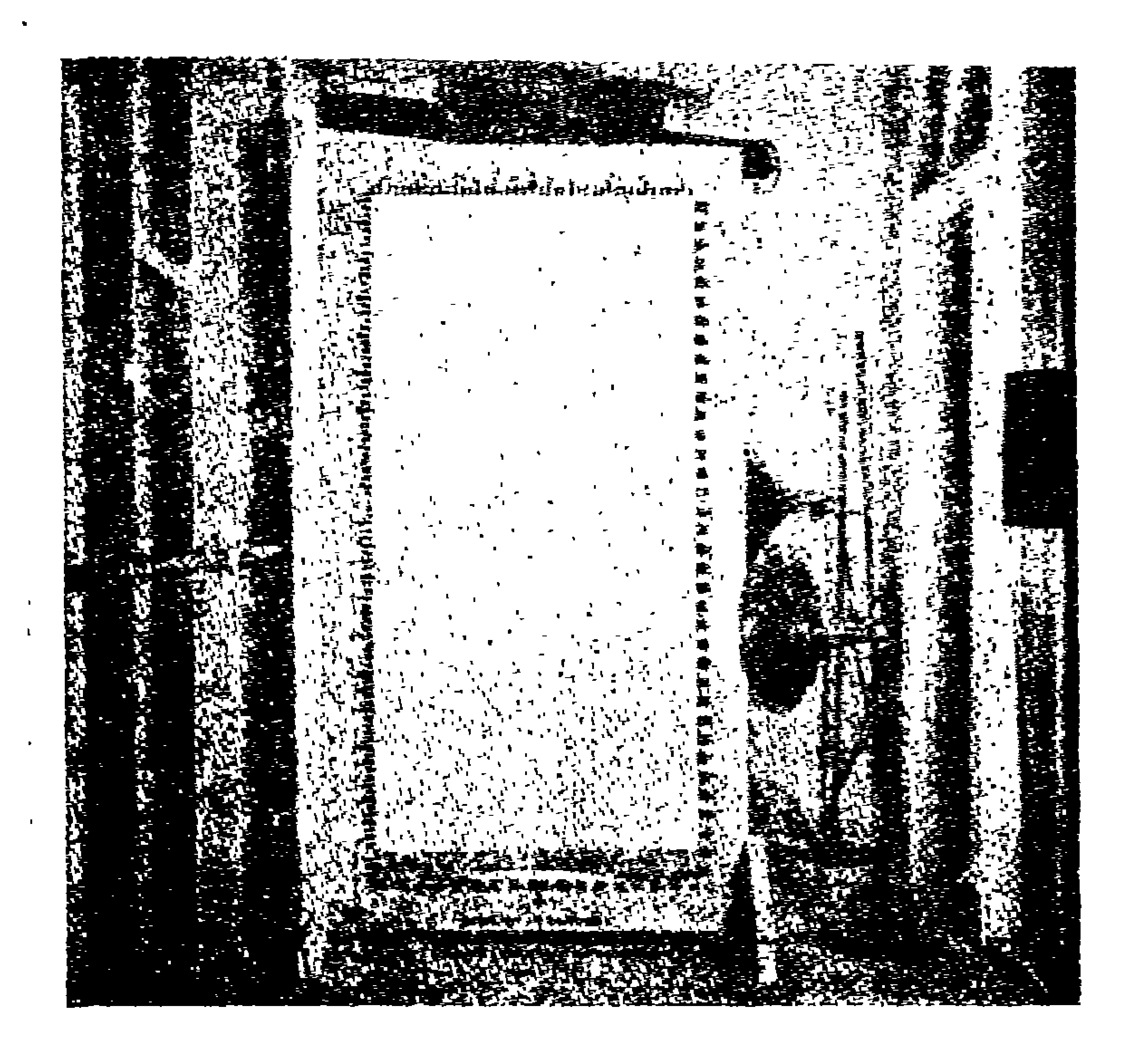
(٢) Schematograph by Mocher and Lesley .

(٣) Silhouettograph Sensitised papcr by Fradd .

(٤) The Camera by Howe and Mac Ewan .



صورة فوتوغرافية تبين طريقة القياس بالخطوط



جهاز للقياس ولبيان القوام

ما في طريقة القضبان من مزايا ، و بوساطتها يقاس بروز الـكفل عن الـكتفين ، وتمدد البطن خارج القفص الصدرى ومدى انحناء الجسم فى الجزء الأعلى من الجذع .

٦ — الشريط السينمائى[١] واستخدمه كريسنس سنة ١٩٣٣ ؛ حيث تظهر الصورة على ورق مقسم طولا وعرضاً .

وتعتبر طريقة المرايا أحسن الطرق لأنها تقلل من كمية التخطيط على الورق ويمكن بوساطتها عمل التخطيط من الصورة بدلا من الجسم مباشرة ، غير أن بها عيباً واحداً ألا وهو ظهور البدين بمظهر النحيف والعكس . وقد قلت الأخطاء باستخدام الآلة الفوتوغرافية والظل . وأضافت ماك إيون وهاو للآلة الفوتوغرافية المستخدمة قضباناً حديدية كما فى (١) فألصقتا مؤشرات من الألمنيوم بالفرد مباشرة حتى أن الآلة تسجل خطوط الجسم وتبين حنايا العمود الفقرى .

أما فى الطريقة الأخيرة فإن القوام يسجل على شريط سينمائى ويمكن إظهاره فى أى وقت بآلة عرض على شاشة بيضاء. وهذه الطريقة تجعل الاختبار موثوقاً به وتعطى الفرد فرصة رؤية قوامه ومعرفة التغيرات التى تطرأ عليه بعد المران ، كما أنها طريقة صحيحة للتعليم إذ أن التلميذ يستطيع مقارنة قوامه بقوام غيره من التلاميذ .

وترتب درجات القوام عادة بناء عن :

ا — الأحكام الاعتبارية : فالصور تبين قوام التلاميذ ، وتعمل

(١) Film Slide Kodak-36 mm. film by Christensen .

المقارنة بينها ثم ترتب في أربع درجات (ا ، ب ، حـ ، ء) بالنسبة للسن و بناء عن رأى المعلم . وعلى ذلك يتوقف الحكم على مقدار ما لدى المعلم من خبرة في هذا السبيل .

ثم اختار برونل [١] سنة ١٩٢٨ ثلاث عشرة صورة للقوام اتخذها كدليل عند استخدام طريقة الظل ، و بواسطتها يقارن قوام التلميذ بكل صورة من هذه الصورة و يقدر درجته بالنسبة للصورة التى يماثلها .

واستخدم ليونارد[٢] سنة ١٩٣٤ طريقة الظل أيضا ولكنه أضاف إليها خيط المطار الذى يسقط أمام مفصل الكعب مباشرة ، كما وضع إطاراً خلف التلميذ وقسمه إلى مربعات طول كل منها ٥ سم ، حتى تظهر مع خيط المطار على التلميذ . (أنظر الشكل) .

ا ــ التخطيط والقياس من جهاز أو صورة .

استخدم دنت[٣] طريقة المرايا والعدسات سنة ١٩٢٥ على أطفال بين الثالثة والسابع عشرة متبعاً الطريقة الآتية :

وضع خمس نقط على الصورة عند الكعب (١) وعند خن الورك بين الفخذ والبطن (٢) وعند نقطة أكبر احديداب في العمود الفقرى (٣) وعند نقطة أكبر تقعر فى العمود الفقرى الظهرى (٤) وعند نقطة فى مستوى زاوية الفك (٥) ثم رسم خطوطا كالآتى :

---

(١) Brownell .

(٢) Leonard .

(٣) Dennett .

ا — بين ١ و ٢ ب — بين ٢ و ٣

حـ — بين ٣ و ٤ ء — بين ٤ و ٥

ثم قاس الزوايا بين ا ، ب و بين ب ، حـ و بين حـ ، ء

واستنتج أنه كلما صغرت تلك الزوايا كلما دل ذلك على اعتدال القامة .

وعندما استخدمت السيدتان هاو وماك ايون[1] الآلة الفوتوغرافية مع الورق الحساس وضعتا عشر مؤشرات على فقرات العمود الفقرى — بحيث توضع على فقرة دون أخرى من السابعة العنقية حتى الأولى العجزية ووضعتا مؤشراً واحداً فى نهاية القص من الأمام ، ثم وضعتا العلامات الآتية على الصورة :

١ — تخطيط العمود الفقرى من واقع قياس المؤشرات .

٢ — الطرف الداخلى لمؤشر القص .

٣ — الكعب .

٤ — نقطة تلامس خط عمودى مع حدود البطن .

٥ — نقطة تقابل خط بين الفك الأسفل وحافة العنق .

ثم رسمتا خطوطا : فى نقط الصدر والبطن ، وخطاً بين الفقرتين السابعة العنقية والعجزية وقسمتا المسافة بين الخطين السابقين إلى نصفين عند مستوى باطن القدم .

وقسمتا درجات اعتدال القامة بالنسبة إلى :

---

(١) Howe And Mac Ewan .

١ — المسافة الأفقية بين الخط الخلفي لأقصي انحراف فى العمود الفقرى الظهرى والقطنى .

٢ — المسافة الأفقية للكعب من نقطة تنصيف الخطين .

٣ — المسافة الأفقية لزاوية الرأس والعنق من الخط الأمامى .

أنواع الأجسام :

يقسم طبيب المدرسة التلاميذ عند اختبارهم صحيا إلى ثلاث مراتب :

ا — جيد　　　ب — متوسط　　　حـ — ضعيف

ويكون هذا التقسيم بناء على أحكام اعتبارية تتوقف على التجربة والملاحظة ، فالطبيب يبنى حكمه بالضعف إذا وجد نقصا ظاهرا فى ناحية ما كفقر الدم أو ضعف النمو أو وجود تشوهات جثمانية وما شاكل ذلك ، ويبنى حكمه بجودة الصحة إذا بدت على التلميذ مظاهر الصحة العامة ، كالنشاط ولون الوجه ولم يكن به أى تشوه ، أما المتوسط فهو بين هذا وذاك .

وهناك تقسيم آخر يُبنى على اعتبار التكوين الجثمانى ولذا لا يطبق إلا على البالغين . ويشمل الأنواع الرئيسية الآتية :

(أ) النوع النحيف (١) — ويتصف به الشاب البالغ الطويل ذو الكتفين الضيقتين والصدر المفلطح . وتكون عضلاته نحيفة من غير ضعف ، ولذلك لا يدخل ضمنه ضعاف الشبان . وأغلب أفراد هذا النوع من أصحاب الأرقام القياسية فى الوثب والجرى .

---

(١) Leptosome — Asthenic

(ب) النوع العضلى (١) — ويتصف به الشاب الطويل أو ذو القامة المتوسطة ، ذو العضلات النامية المتماسكة ، وتكون أجزاء جسمه متناسقة فى الطول والغلظ. وأفراد هذا النوع أصحاب أرقام قياسية فى نواحى رياضية متعددة .

(حـ) النوع الممتلىء «المدملك» (٢) — ويمتاز بقصر القامة وكثافة البناء وتماسكه وبنمو كبير في التجويف البطنى . وعندما يصل هذا النوع لسن الثلاثين يقل تحصيله الرياضي ، ويرجع ذلك لطبيعة جسمه وتضخمه ولزيادة وزنه كثيرا . وأغلب أفرادهذا النوع من المصارعين ورافعي الأثقال .

(ء) ويوجد عدا ذلك النوع المتناسب وهو من يكون وسطا بين النوع النحيف والعضلى مع تناسق الأجزاء وتناسبها (٣) .

(هـ) أو من يكون وسطا بين الممتلىء والعضلى كبعض المصارعين .

(و) كذلك قد نجد بين الأفراد المتناسبين الصغير الحجم والمتوسط الحجم من ذوى العضلات النامية — ويمتاز هذا النوع بالحوض العريض والساقين القصيرتين والعضلات المعقدة نوعا والظهر المستدير قليلا ، والصدر التام النمو ، ويمكن تسمية هذه الجماعة بنوع لاعب الكرة (٤) على الرغم من أننا نجد أغلبية كبرى من هذا النوع تشترك فى نواحى نشاط متباينة ، كما توجد الاختلافات فى الصفات بين البارزين فى ألعاب الأجهزة والملاكمين وأمثالهم.

(ز) ويمكن أن يضاف لتلك الأنواع الرياضي الثقيل الوزن (٥) وهو

---

(١) Athletic ; Muscular

(٢) Pyknic

(٣) Well — Proportioned

(٤) Foot — ball Type

(٥) Heavy Athlete

الطويل الضخم أو القصير الضخم ، ويمتاز بضخامة العضلات وتعقدها وبروزها مع كبر الهيكل العظمي فى السمك .

وإلى جانب هذا التعدد في أنواع التكوين تتباين الصفات والقوى الجثمانية بحيث يصعب التفريق بين نوع وآخر حتى لقد ذكر كريتشمر (١) فى أبحاثه النفسانية أن لكل من هذه الأنواع صفات خلقية معينة ، فمثلا وجد أن هناك علاقة وثيقة بين النوع النحيف والعضلى من الناحية الخلقية بينما يختلف النوع الممتلىء عنهما اختلافا كليا . فالنوعان الأولان يميلان للعنف والجرأة ، أما النوع الممتلىء فأصحابه يتصفون بمرونة الطبع وهم ممن يستعيدون قوتهم وعزمهم بسرعة بعد الهزيمة .

ومن المعروف أن الرياض المثالى (٢) فى عصرنا الحاضر هو ذلك الذى يشترك في نواحى رياضية متعددة ويكون طويل القامة عريض الكتفين ذو صدر مقوس وكفل عريض نوعاً وتكون ساقاه طويلتين ونحيلتين نوعاً .

ويحق لنا أن نتساءل هل من الممكن تربية هذا النوع وتكوينه ؟ أم أن كل الأنواع سالفة الذكر لا يمكن تكوينها لأنها موروثة ؟ — فمن المشاهد أن لأجسام اللاعبين البارزين تكويناً خاصاً معيناً يتناسب مع الناحية الرياضية التى يمارسونها ، وأن هذا التكوين يتم إما عن طريق التدريب المنتظم على نواحي رياضية متعددة ، أو يرجع إلى الوراثة ، ويلاحظ فى الحالة الأخيرة أن لياقة جسم الفرد لنوع من الرياضة تولّد عنده الرغبة وتنمى لديه الميل لممارسته وبذلك يصبح جسمه سبيلاً لاكتشاف هواية رياضية خاصة به.

---

(١) Kretschmer

(٢) Ideal or All — round

وقد دلت أبحاث باخ ومارتن وماتياس (١) وغيرهم على أن الذين يمارسون نواحى رياضية متعددة ينمون نمواً ملموساً يظهر فى عرض أكتافهم وعمق صدورهم واتساعها ، كما يظهر بشكل عام فى نمو الجهاز العضلى والعظمى وفى طول أرجلهم .

ولكن فى الوقت نفسه يجب أن نقرر أننا لم نسمع أن النوع النحيف قد تكوّن منه جسما رياضياً متناسباً — وإن كان قد لوحظ أن بعض النحفاء بين طلبة مدارس التربية البدنية قد زادوا فى الوزن وأن بعض البدينين منهم قد نقص محيطهم ووزنهم .

ومنه يظهر أنه من الممكن إحداث بعض التغييرات فى البالغين فى الحدود التى يسمح بها نوع الجسم . إلا أن كثرة تطورات النمو وتعدد مراحله فى السن المبكرة تجعل من العسير معرفة أنواع الأجسام والحكم عليها وهى فى سن الطفولة حتى يمكن عن طريق تلك المعرفة اختيار النواحى الرياضية لكل فرد على حدة و إرشاده لها فى صغره .

ويتوقف بروز الفرد عادة فى ناحية رياضية يختارها على حالة جسمه العامة وعلى قدرته على التحضيل وعلى حالته العقلية . فبفحص رياضيين بارزين وجد أن كل ناحية رياضية تتطلب صفات بدنية بارزة أو تكويناً جثمانياً معيناً فرافع الأثقال مثلا يكون قوياً ضخما ، والعداء يكون نحيفاً ، ويكون الرامى طويلا عريضا ، ويكون عداء المسافات المتوسطة طويلا جداً ونحيفا ، أما عداء المسافات الطويلة فقصير وغالباً ما يكون نحيفا مفتولا ، ولذلك أسبابه فالرجل الذى يرفع الأثقال يحتاج لجهاز عضلى ضخم ، على حين

(١) Bach. Martin. Mathiss

أن اللاعب الذى يثب عالياً لا يحتاج لجسم ضخم يُجبر على رفعه فوق عارضة الوثب ، فإذا كان صاحب رجلين طويلتين استطاع تخطية العارضة بسهولة ، أما إذا كان قصيراً فإنه يحتاج لقوة وثب كبيرة ترفعه للأعلى .

ولكن تلك المظاهر الخارجية لتركيب الجسم لا تمكننا من الحكم لأول وهلة و بطريقة حاسمة على تصنيف اللاعبين ، و إن كنا نعرف أن العضلات التى تقوم بأداء تمرينات الجلد أو تمرينات السرعة لا تنمو فى الحجم أو الكتلة إلا إذا تطلب التمرين قوة كبيرة وفى هذه الحالة فقط يزداد سمك العضلات . كما لا نستطيع أن نقول أن صغر الجهاز العضلى دليل على الضعف . ولا نستطيع أن نحكم من قياس محيط أى جزء فى الجسم على قدر الجزء العضلى منه وكمية ما فيه من دهن . ولا نستطيع بمجرد النظر أن نحكم على الفرد بأنه سيكون صاحب رقم قياسي عال أو متوسط .

وتتوقف القدرة علي التحصيل الرياضى على صفات كثيرة متداخلة بعضها فى بعض ، فهناك العلاقة بين نظام الروافع فى العظام والعضلات و بين الجهاز الحركي كله ، وهناك قدرة القلب على القيام بوظيفته ونشاط التغييرات الكيمائية فى الدم والأنسجة ، وهناك المقدرة العقلية على فهم شكل الحركة ونواحيها الفنية وطرق ضبطها .

ولمزاج الفرد وقابليته للتمرين ورغبته فيه أهمية كبرى أيضا . فنحن إذا أردنا أن نرشد شابا إلى الناحية الرياضية التى يمكن أن ينجح فيها – بعد أن نقف على الحقائق الضرورية السابقة – يجب أن ندرس التغييرات التى تظهر على وجهه وطبيعة حركاته وأخلاقه ومزاجه بالإضافة لدراستنا للياقته

الجثمانية للرياضة ، ذلك لأن هناك نواحى رياضية يلعب فيها الخلق والمزاج دورا كبيرا ، فجرى المسافات مثلا يتطلب من العداء — بالإضافة إلى قدرته العضلية على مقاومة التعب — المثابرة وقوة الشكيمة وقوة الإرادة التى هى أهم عوامل النجاح فى هذه الرياضة ، فضلا عن أن جسم هذا الرياضى يكون من النوع القصير الصغير الحجم مع نحافة الرجلين . فهو يختلف عن عداء المسافات المتوسطة الذى يمتاز بالتكوين النحيف مع الطول الواضح وطول الرجلين لأن الأول يحتاج للمثابرة والاستمرار في الجرى بخطوات متزنة دون تعب ، ولا ينجح عادة النوع الطويل النحيف ذو الرجلين الطويلتين فى جرى المسافات الطويلة .

فالصفات الخلقية والقدرة العضلية اللتان تمكنان الجسم من قطع عدة كيلو مترات فى سباق يجب أن تتواجد مع التركيب الجثمانى للفرد . وبالطبع يوجد بين كل هذه المشاهدات أفراد يشذون عن القاعدة العامة : فمثلا فى العدو السريع (وهو للمسافات القصيرة) نجد العداء الطويل والقصير كما نجد النحيف والعريض ، وغالبا ما نجد متسابقا نحيفا جداً مشتركا فى سباق ١٠٠ متر و ٢٠٠ متر ، ونجد آخر ثقيلا ضخما مشتركا بنجاح فى سباق ٤٠٠ متر . وكذلك نجد المتخصص فى الوثب العالى طويلا جدا ونحيفا ، وإن كان هناك أيضا القصير الممتلىء الذى يصل لرقم عال فى هذه الرياضة ، غير أن الأول وهو الواثب الطويل النحيف ، يقترب من العارضة بخفة وسهولة مع التوافق العضلي الدقيق ويثب من مكان الطلوع بدون إحداث صوت رافعا جسمه بخفة ورشاقة فوق العارضة ، أما الثاني فيستخدم خطوة

جرى سريعة قصيرة ويضرب مكان طلوعه بقوة ويرفع جسمه فوق العارضة بتوافق عضلى قوى سريع .

وفى النواحى الثقيلة من الرياضة نجد أن أجسام الرياضيين تتناسب مع نواحى رياضية معينة : فنجد أن الرماة طوال ، ورافعى الأثقال قصار ، ولذلك سببه ، فالرامى يجد أن العلو الكبير الذى يرمى منه القرص أو الرمح وعظم طول الجذع — إذا توافرت معه القوة — يسمحان للرمية بقوة دفع أكبر فى زمن أطول .

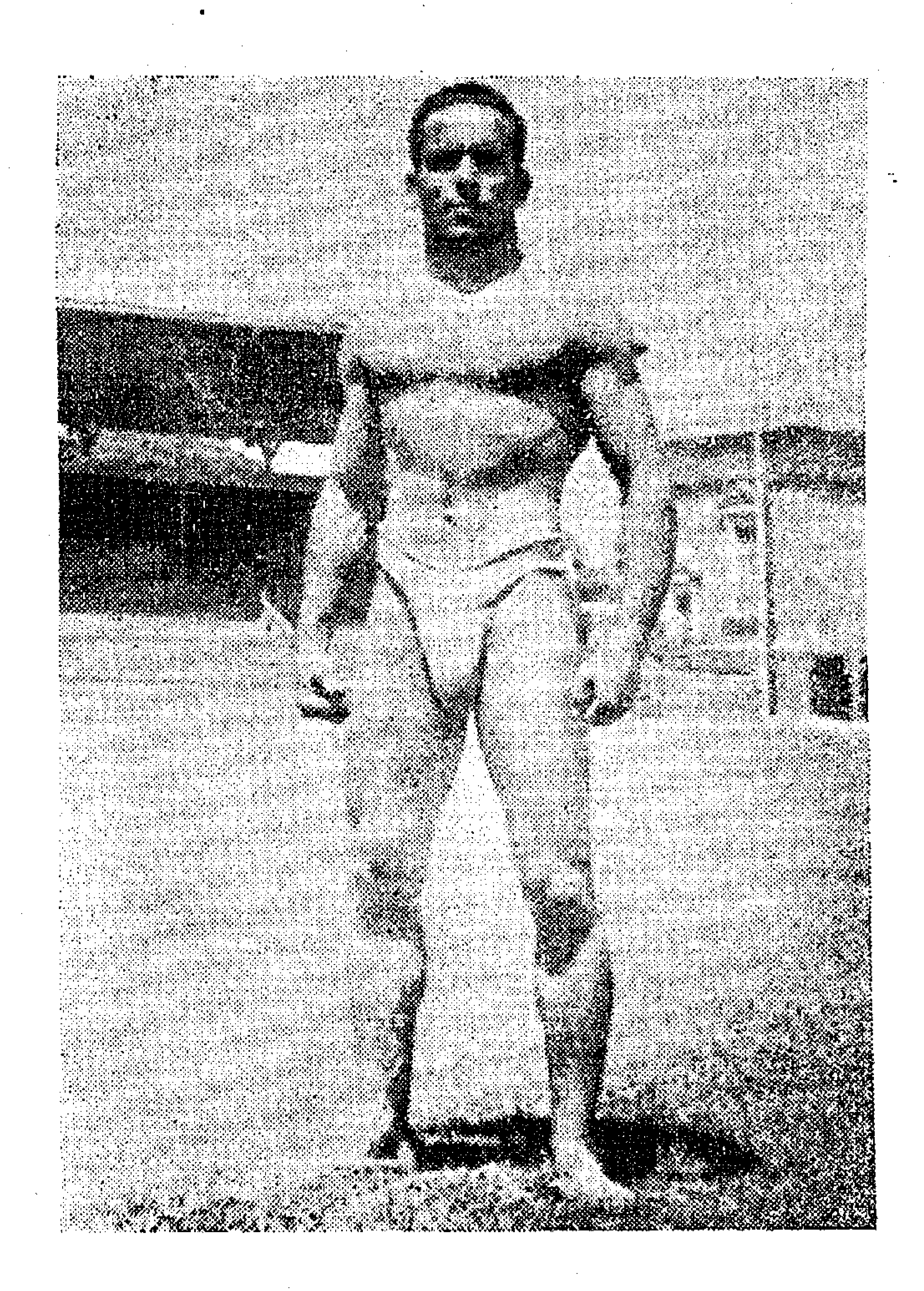
وفى الرمى مع اللف كالقرص والمطرقة يحتاج الجسم لكتلة أو ثقل يستطيع به الانحناء والأرجحة باتزان ويتناسب مع الثقل المقذوف . فإذا كانت هذه النظرية صحيحة يجب أن يكون رامى الرمح أخف الرماة ، وأن يكون رامي المطرقة أثقلهم بينما يكون رامي القرص ورامى الجلة وسطا بينهما ، وبالقياس والوزن بين الرياضيين ثبتت صحة ذلك .

ويلاحظ على المصارعين وثقال الرياضيين القصر ، وسببه أن أغلب ذوى الأجسام العضلية يكونون من بين القصيرين ، ويضاف لهذا أن فى المصارعة يكون إيقاع اللاعب القصير الصغير الجسم على الأرض أصعب من إيقاع اللاعب الثقيل الكبير الحجم ، ولذلك كانت النسبة المئوية للمصارعين المحترفين من ذوى الوزن الثقيل ، أكبر منها عند المصارعين الهواة .

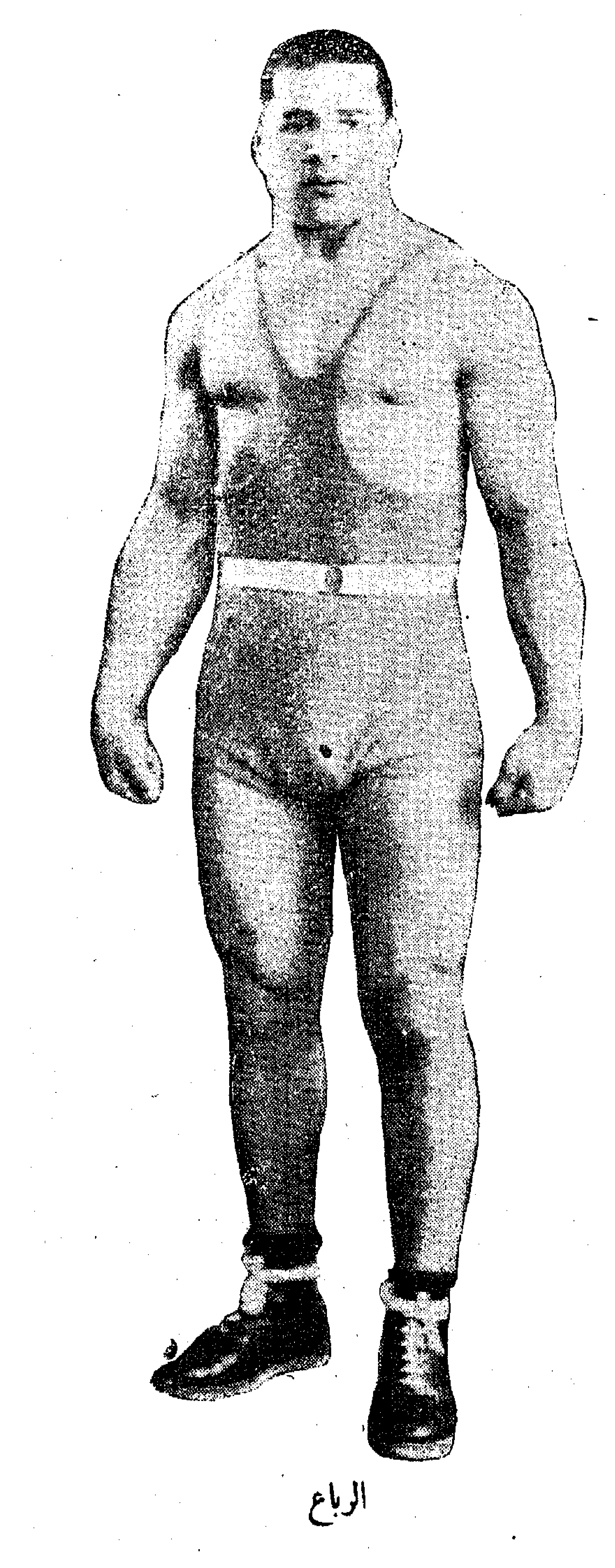
ويُحدث التدريب على ناحية رياضية معينة بضعة تغييرات ظاهرة فى تكوين الجسم وشكله فضلا عما يُحدث من تغييرات فسيولوجية :



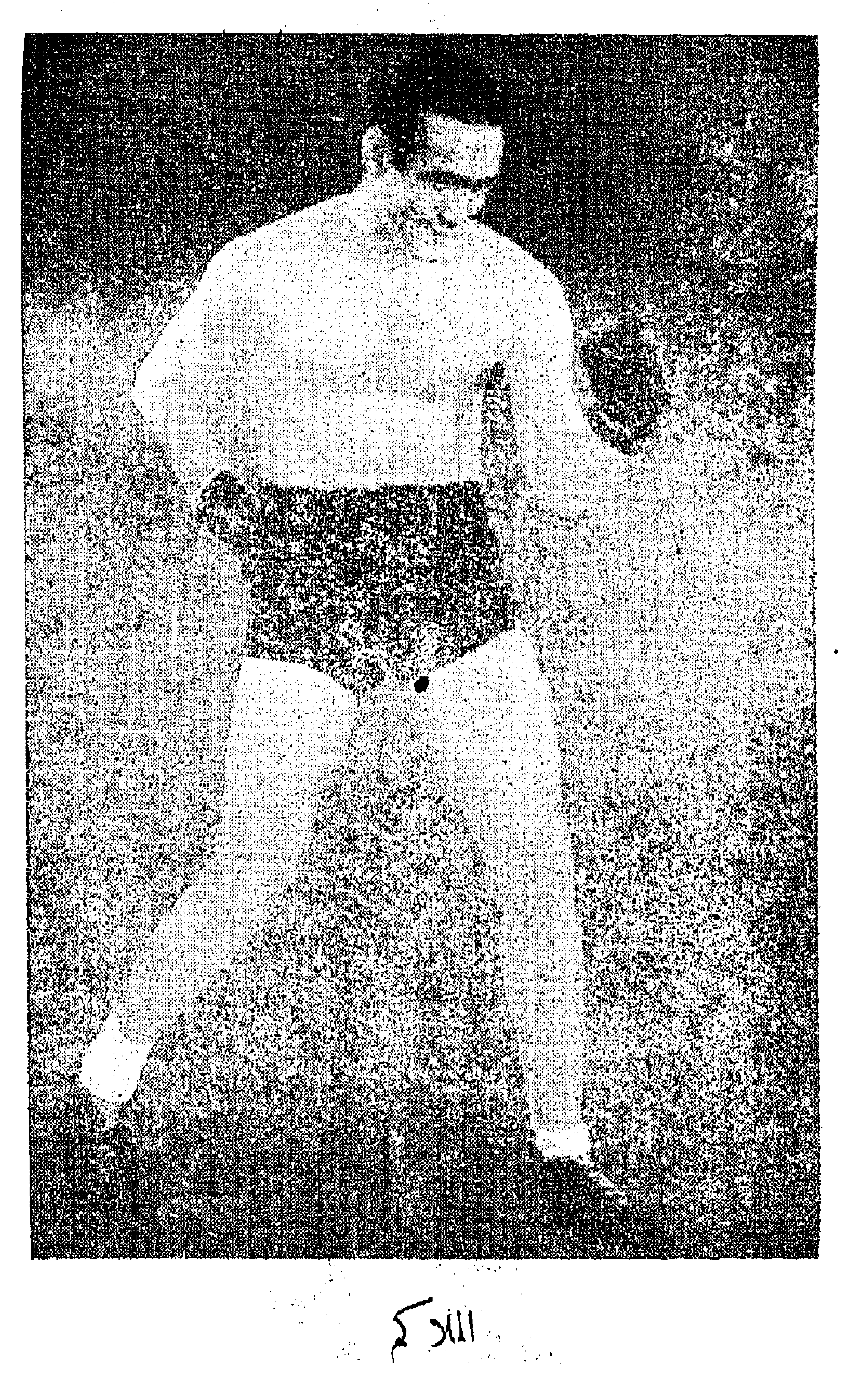
السباح



المصارع



الرباع



الملاكم

فمثلا ينمو كفل لاعب الكرة ، وبالمغالاة في استخدام عضلات الرجلين المقربة فى لعبه ينشأ عنده حالة اعوجاع الساق[١]. ويتصف الملاكم بزيادة نمو عضلات الظهر وخاصة عند الفقرة الظهرية السادسة ، ويتخذ قوامه شكلا خاصاً نظراً لضرورة حماية وجهه خلف ذراعيه أثناء اللعب وضرورة ضربه خصمه بظهر منحن كي تكون الضربات قوية . ويتخذ لاعب السلاح ولاعب البولو شكلا خاصاً أيضاً إذ تقوى فى جسميهما مجموعات عضلية معينه وتنمو نمواً ظاهراً عن المجموعات الأخرى .

أما السباح فله صدر عميق عريض قوى وله كتفان عريضان ، ويكون نمو كفله عاديا ، ولصدره شكل خاص يشبه المثلث : حدوده الترقوتان والحوافي الخارجية لعضلات الصدر وطرفه القص .

نستخلص من هذا أنه من الممكن إرشاد الأقوياء الأصحاء من البالغين بعد فحصهم ودراستهم إلى نوع الرياضة التى تليق لهم علي أساس تكوين أجسامهم و بنائها وعلى قدر قوتهم ومدي قدرتهم على التحصيل ومزاجهم وصفاتهم الخلقية عامة . أما مع الصغار فقد وجد بالتجربة أن التخصص المبكر لا يثمر إلا بعد أن يصل الجسم إلى درجة معينة من الكفاية العامة والقدرة فى نواحى رياضية مختلفة ، ولذا يجب أولا استكمال الصفات الأساسية للرياضه عند النشيء فيكون التدريب عاماً وشاملا لنواحى القوة والسرعة والمهارة والقدرة على التحمل مع العناية بالقوام والأوضاع الجثمانية الصحيحة ورعاية الناحية التهذيبية الاجتماعية ، فإذا ما تحقق كل ذلك يتجه التفكير نحو التدريب الخاص لناحية معينة من الرياضة .

---

(١) Bow Legs

اللعب والألعاب

قيمة اللعب :

يولد الطفل مزوداً بعدة غرائز وميول تنتقل إليه بالوراثة وتدفعه لأن يسلك مسلكاً معيناً ليحقق غرضاً خاصاً فهى رأس ماله الذى زودته به الطبيعة ..

ويشترك الأطفال جميعاً فى ذلك دون تباين محسوس ، وإن كان لكل مرحلة من مراحل الطفولة ميول وغرائز خاصة بها تظهر فى سلوك الطفل . وواجب المربى تعرف تلك الميول والكشف عنها لتقويتها أو تعديلها بحسب قيمتها للطفل والمجتمع ، لأن الطفل إذا أرضى ميله ونفذ رغباته شعر بسعادة ورضى وارتياح ، أما إذا لم يعن بأمره وكبتت ميوله واعترضت رغباته فى جميع الأحوال وبطرق بعيدة عن أساليب التربية الصحيحة اعتراه القلق وأصبح عصبي المزاج بطىء الحركة والتفكير .

والميل للحركة أشد ميول الطفل الفطرية ظهوراً ، وأبقاها فى مراحل نموه ، وهو الذى يدفعه إلى اكتشاف بيئته واستطلاع ما حوله بالنظر واللمس والذوق والتحليل والتركيب ، وإلى اقتناء كل ما تصل إليه يداه ، وتقليد كل ما يراه ويسمعه ، محاولا فى كل ذلك أن يلفت إليه نظر من حوله من الناس لأنه محب للظهور ، ويساعده خياله الواسع على الابتكار والتفنن فى لعبه ونشاطه .

وتعمل التربية الحديثة على دراسة الطفل للكشف عن طبائعه وميوله والبحث عن الوسائل النافعة لتربيته واختيار الطرق السديدة لتعليمة ، كما ترمى إلى رد حريته إليه وهى التي عملت على كبتها نظم التعليم القديمة ، ومن أجل هذا أخذ اللعب مكانة عظمي بين أصول التربية ومبادئها وطرقها .

فطريقة منتسوري مثلا تشجع الطفل على تعلم ما يحب عن طريق اللعب ،وتترك له الحرية ليعمل ، ويكون المعلم مرشده وهاديه فقط، وبذلك يعتاد الاعتماد على النفس ويتشجع علي الابتكار . وتكون وظيفة المدرسة تربيته عن طريق تهيئة البيئة من حيث النظافة والهواء الطلق والغذاء الجيد والتعليم المثمر وإعداد الوسائل اللازمة التى تجعله يحب المدرسة ويحن إليها ، وبذلك كله ينمو ويترعرع فى جو تربوى صحيح .

ويطلق اللعب عادة على كل أعمال الطفل لأنه لا يتقيد فيها بالمسئولية ، كما يطلق على كل عمل يقوم به الفرد ويجد فى متابعته لذة وسرورا ، فهو النتيجة المباشرة لشعورنا بالحرية عند الفراغ من العمل الجدى والتحرر من المسئولية .

ويدخل اللعب فى حياة جميع الكائنات الحية ، وحيثما توجد الحرية والطلاقة والسعادة والبساطة يكون اللعب . فالسر فى اللعب وفى الميل إليه هو الحرية التى هى أهم صفاته . وتشمل هذه الحرية النشاط الجثمانى والدافع العقلى .

واللعب ضرورة من ضروريات الحياة . فالصغير يحتاج للفرصة التى

يكون فيها فارساً أو تاجراً أو طبيباً ، والطفلة الصغيرة تتطلع للفرصة التى تكون فيها أماً أو ممرضة أو طاهية ، والبالغ في حاجة للوقت الذى يرّوح فيه عن عقله وجسمه من أعمال الحياة وأعبائها . وفي ذلك مجال لتربية النفس بالنفس ، وتكوين للشخصية . واللعب من جهة أخرى نموذج لأعمال الحياة المعقدة وتدريب للطفل على المثابرة والجلد ، وهو إعداد لحياة المجتمع بما فيها من نصر وهزيمة .

ولقد بحث الفلاسفة عن السبب فى الميل للعب وأرادوا تعليل الضرورة الدافعة له ، ومعرفة منشأه ، وتعدد نواحيه ، وتشابه الألعاب في البلدان المختلفة ، كما درسوا السبب فى عدم قدرتنا على إرغام الصغار للاهتمام بالعمل الجدى والتحصيل العلمى دون اللعب . وتساءلوا — هل يؤثر عدم اللعب — إن كان هذا ممكنا — فى عقلية الطفل ؟ — وهل حقيق أن عبوس الرجال وقسوتهم ترجع لطفولة خالية من اللعب ؟ — بحث الفلاسفة كل ذلك ووضعوا عدة نظريات منها ما يرجع للجسم وطبيعته ووظائف أعضائه ومنها ما يتعلق بالحياة ونشوء الكائنات ، وقالوا:

إن اللعب ضروري لصرف الزائد من الطاقة عند الفرد[1] ، فبالجسم طاقة يصرفها فى عملية نموه وفى كسب قوته ، و إذا زادت الطاقة عن حاجته أثرت فى أعصابه وتولد عنها حركات اللعب . والطفل يقوم بحركات تلقائية ناتجة عن زيادة الطاقة عنده . فهو كالقاطرة التى تستخدم قوتها فى جر العربات ثم تخرج ما في جوفها من بخار زائد عند وقوفها .

(١) The Theory of Surplus Energy

وقالوا : إن اللعب وسيلة من وسائل إراحة العقل والجسم بعد التعب[١] ، فاللعب مجدد للنشاط بعد الإعياء .

وقالوا : إن اللعب يمثل تطور الانسانية[٢] ففيه يظهر كل ماورثه الطفل عن أجداده ، وهو يمثل أطوار ترقى الإنسان من الفطرة للحضارة . فألعاب الطفل تمثل الأدوار التى مر بها الإنسان لكسب قوته وحفظ كيانه ، لأن الإنسان لا يستطيع أن ينبذ كل ميوله القديمة من مطاردة ومراوغة ومنافسة وقسوة ولين ، وعلى ذلك فهو يلعب ، وأثناء لعبه تظهر هذه الميول . ويستطيع المربى بواسطة هذا الميل الشديد ورغبة الطفل الأكيدة فى اللعب وحبه للمباراة والتجمع أن يوجهه التوجيه الصحيح وأن يرشده لما فيه نفعه وخير المجتمع الذى يعيش وسطه .

وقالوا : إن اللعب إعداد للحياة المستقبلة[٣] . ولما كانت حياة الإنسان معقدة أصبحت فترة طفولته طويلة وأصبح اللعب من مستلزماتها ، لأنه بواسطته يعد نفسه للمستقبل . فالفتاة الصغيرة تلعب بعرائسها ، والقط يجرى وراء الكرة لاصطيادها ، والولد يركب عصاه أو يمثل حياة الجندى أو المعلم أو الطبيب أو التاجر ، تبعا لتلك الميول الفطرية ، واستعداداً للحياة المستقبلة .

---

(١) Relaxation or Receation Theory.

(٢) Recapitulation Theory.

(٣) Anticipation Theory.

ونستخلص من كل هذا أن اللعب ميل طبعى يساعد على نمو الطفل ويعينه على اكتساب عادات جديدة عن طريق التقليد ، ويعاونه على إظهار شخصيته ، ويشعره بطريق غير مباشر بالمسئولية نحو نفسه ونحو أقرانه الذين يلعبون معه .

والألعاب وسيلة لضبط الشعور والقضاء على الميل للتخريب ، فهى سبيل لبث الأخلاق الحميدة وذلك للأسباب الآتية :

١ — يساعد اللعب الطفل على التمتع بحريته كاملة ، لأن اللاعب يظهر على طبيعته مجردة عن التكلف والادعاء . وبهذا يمكن الكشف عن ميوله والتعرف على غرائزه لتقوية نواحى الضعف فيها وتقويم المعوج منها ورعاية الصالح وتشجيعه .

٢ — فى اللعب مجال واسع للتنافس البرىء والتعاون والإخاء والولاء والطاعة والحزم فى القيادة ، وخاصة فى تلك الألعاب التى يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين ، فهى تعمل على تقوية الشخصية من جهة وتنمى روح الجماعة من جهة أخرى . وذلك لأنها تتيح للاعب فرصاً متعددة يقف فيها مواقف متباينة ويتدرب فيها على سرعة التفكير والتصرف ، فتتولد لديه أنواع متباينة من الانفعالات وتنشأ عنده حالات مختلفة من المشاعر . وهو فى كل مرة يظهر مواهبه العقلية وصفاته الخلقية ويعد العدة للتغلب على ما يطرأ له من صعاب وما يعترضه من مشاكل . وبهذا تتحقق فكرة تكوين شخصيته . أما عمله لصالح الجماعة وتفانيه من أجلها فأمر واضح لأنه يشعر بأنه عضو هام من أعضاء جماعة ، انتصارها ينسب إليه

و إلى غيره من الأعضاء ، فهو نصر له ولهم . وفى هذا التفانى تقوية لجسمه وعقله إلى جانب الكسب المعنوى وهو نمو روح الجماعة التى هي أساس التعاون في الحياة . و إذا حللنا فكرة التفانى من أجل المصلحة العامة نجد أنها فوق ما فيها من تضحية المصلحة الذاتية بالصبر والصراع و بذل الجهد ففيها أيضاً فضائل أخرى كالمثابرة وطاعة الرئيس والنظام والخضوع للقانون والتدريب على الزعامة والاعتماد على النفس .

٣ — إن مجرد الانشغال باللعب له فوائد غير مباشرة لأنه يستلزم من اللاعب وقتاً هو فى الغالب وقت فراغه ، فإذا لم يشغل هذا الفراغ في اللعب فإنه قد يصرفه فيما لا يستحب خلقياً أو اجتماعياً أو صحياً . ولذلك كانت جمعيات الألعاب ومنظماتها فى المجتمعات الراقية تتطلب من أفرادها اتباع عدة تقاليد اجتماعية وصحية قويمة .

٤ — إن نمو الجسم نمواً متزناً يؤثر في نشاط العقل و يؤدى هذا فى الغالب إلى تهذيب السلوك . وقد أصبح من الثابت أن كثيراً من الجرائم الخلقية يرجع سببه إلى عوامل جثمانية أو أمراض عقلية ، وأن من وسائل إصلاح بعض المجرمين تقوية أجسامهم وتحسين حالتهم الصحية عن طريق اللعب المنظم . ومن المشاهد أن ضعاف الأجسام والمعتلين يغلب عليهم التشاؤم وسرعة التأثر والضجر والقسوة .

٥ — كذلك نلاحظ أن المباراة بين الفرق المختلفة تقرب المتبارين بعضهم من بعض وتوحد وجهات نظرهم ، وينعكس ذلك بطبيعة الأمر على جمهور النظارة . فالعمل بقانون واحد هو قانون اللعبة ، والولاء للجماعة ،

والشعور بالصداقة والاحترام بين اللاعبين بعضهم و بعض و بينهم و بين الحكم ، وتشجيع اللعبة الحسنة أياً كان لاعبها ، كل هذه العوامل توجد نوعاً من روابط الألفة والاتحاد .

٦ — تعين الألعاب اللاعب علي التصرف والابتكار وتفتح أمامه مجال الاختيار والحرية فى النزوع إلى ما يتطلبه الموقف وترضاه النفس وتأنس إليه الجماعة .

٧ — تعوض المهارة فى لعبة أو عدة ألعاب عن عدم قدرة الفرد على التسيطر على بعض مشاكل الحياة أو ضعفه فى التحصيل العلمى و بذلك يحمى التفوق في الألعاب بعض اللاعبين من ضعف الشخصية ومن اليأس والقنوط .

تلك هى أهم الأثار التى يرجع الفضل فى تكوينها للعب والتى من أجلها تعنى التربية الحديثة بأصوله ونظمه وأساليبه . ومما يلاحظ أنه بعد أن يشب اللاعب على هذه المبادىء الخلقية و يعتنقها و يعتقد بها اعتقاداً ثابتاً يتكون لديه ما نسميه « الروح الرياضي الحق » . والواقع أن تكوين هذا الروح لا يكون نتيجة مباشرة للألعاب فى حد ذاتها و إنما تمهد الألعاب السبيل لخلقه ، وعلى المشرف القائم بتنظيم الألعاب أن يتعهد تلك الصفات و ينميها بما يضعه من مثل وتقاليد بين من يرعاهم و بذلك يتكون عند الجماعة رأى عام رياضى هو الروح الرياضي الحق .

و إذن ترجع أهمية اللعب إلى :

١ — أن الحرية والسرور الذين يصحبانه هما عاملان هامان يدفعان الفرد للمثابرة على النشاط . ومن ثم نادي المربون بمزج العمل باللعب .

٢ — أن اللعب ينمي قوى الطفل الكامنة ويرقيها ويكون شخصيته ويظهرها لأنه بوساطته يتعلم من تجاربه ومحاولته الصواب والخطأ .

٣ — أن اللعب يعد الطفل للمستقبل وللمجتمع لأن أساس الاستمتاع به النظام والخضوع لشروط اللعبة ، ولأن هدفه التعاون واحترام القانون ، وغرضه عدم الزهو عند النصر وعدم اليأس عند الخيبة ، ومرماه النظرة العادلة للأشياء وتشجيع الحسن أياً كان مصدره ، ولأن مبدأه بذل الجهد وتحمل الصعب.

واجب المربى إزاء الطفل :

ونظراً لما للعب من تلك الأهمية أصبح واجب المربى :

١ — أن يستفيد من ميل الطفل للعب فيجعله وسيلة لبث الروح الرياضي الحق حتى يظهر أثر ذلك فى المجتمع ، لا بالنصح والإرشاد فقط ، وإنما بالطرق العملية وفى الظروف القائمة الممتعة، وبذلك يصبح العمل واللعب صنوان يهدفان لغرض اجتماعى واحد .

٢ — أن يجعل الغرض من اجتماعات الألعاب يتمشي مع الغرض والفكرة من إنشاء المدرسة أو النادى ، فليس القصد من اللعب مجرد الجرى والوثب ومتابعة الكرة أو الانتصار على الفريق الآخر ، وإنما غرضه الترفيه والانتفاع بأوقات الفراغ . وبذلك يصبح الملعب منطقة نظام من

البرحة الأولى ، وتصبح مهمة المربى فى الدرس وهدفه من الاجتماع باللاعبين مركزة فى تحقيق الفائدة من اللعب ، أى :

(ا) تقوية الجسم فى أجزائه المختلفة والتحكم فى أعضائه وتعويده التحمل والجلد .

(ب) التحكم على الأشياء الخارجية .

(ج) تنمية روح الطاعة والخضوع للقانون وتضحية مصالح الفرد الخاصة للرقي بالجماعة .

٣ — أن يراقب التلاميذ أثناء اللعب ويشترك معهم كلما سنحت الفرصة وبذلك يكون مثلا لهم في النشاط وحفظ النظام واحترام القانون فضلا عما يجنيه من منفعة شخصية بالاحتفاظ بمرونته وقوته .

٤ — أن يظهر شوقه للعب واهتمامه بحركات التلاميذ وانتقالاتهم وتقدمهم فيؤثر فيهم وفى نشاطهم ، وينزل لمستواهم ويعمل بروحهم .

٥ — أن يختار الألعاب المناسبة لسن تلاميذه والتى تتفق وقواهم الجثمانية والعقلية ، ولذلك يجب أن يضع خطة للعمل تتدرج فيها الألعاب من حيث الصعوبة والتعقيد والجهد اللازم لها ومن حيث الصفات الخلقية التى تتطلبها .

٦ — أن يعد ملعبه قبل وقت الاجتماع من حيث النظافة والتخطيط ويجهزه بأدوات اللعب .

ويجب أن يسأل المربى نفسه أثناء الاجتماع .

هل يتتبع الأطفال اللعب باهتمام وسرور ؟ — وهل يرغبون الاستزادة

من اللعب؟ — وهل ينشغل بعضهم بأشياء خارجية ؟ — وهل يلعب الطفل للجماعة أم لنفسه ؟ — وهل يتبع اللعب قانون اللعبة ؟ — وهل يسوده النظام ؟ — وهل يحترم اللاعب قائده ؟ — وهل يجيب للنداء بالسرعة اللازمة و بدون معارضة ؟ — وهل كان اختيار اللعبة موفقاً ؟

اجتماع الألعاب :

يعد هذا الاجتماع كما تعد اجتماعات المواد الدراسية من حيث اختيار الموضوع والطريقة والأدوات مع مراعاة قوى التلاميذ ومقدار كفايتهم ومدة الاجتماع والجو والاستعدادات الموجودة بالمكان .

فعند اختيار الألعاب للتلاميذ يمزج المعلم معلوماتهم القديمة عن الألعاب بالمعلومات الجديدة على أن يراعى فى ذلك مقدار ما يبذله التلاميذ من مجهود فلا يكون الوقت قاصرا على الألعاب العنيفة وحدها أو الألعاب الهادئة أو البسيطة . كذلك ينبغى أن يراعى التنويع حتى لا يمل التلاميذ، فيشمل الاجتماع مثلا الجرى والسباق والألعاب البسيطة واللعب بالكرة والوثب والقفز ، ويشمل بعض التمرينات بمعناها الشكلى أو تعطى على شكل ألعاب ، ويشترط أن تتعاقب كل هذه الأنواع بعضها وراء بعض من حيث الهدوء والحركة والسرعة والبطء والقوة والضعف ، حتى يعطى التلاميذ قسطا من الراحة ومجالا لإشباع ميولهم . ويبدأ الاجتماع عادة بلعبة حركية معروفة تثير شوق التلاميذ وهمتهم وتعمل على تدفئتهم . كما يشترط أن يستمر العمل طوال مدة الاجتماع حتى لا تفتر الهمم أو يضعف النشاط .

ومن واجب المعلم أيضا أن يزور ملعبه قبل الاجتماع للتأكد من نظافته ، وعليه أن يخططه وأن يختبر أدوات اللعب من حيث كفايتها وصلاحيتها للعب.

كما يجب أن تعلم الألعاب البسيطة أولا وهى التى لا تحتاج إلى قواعد معقدة أو مواضع معينة لكل لاعب على حدة بل يشترك فيها الكل معا[1] ، ويظهر فيها أثر المجهود الفردى . ثم تتدرج الصعوبة من حيث المجهود الفردى أو المجهود الجمعي ، ومن حيث كثرة القوانين ، وطول مدة اللعب ، والنواحى الفنية التى تتطلبها اللعبة . على أن المعلم يستطيع أن يغير فى قوانين الألعاب البسيطة والألعاب التمهيدية حتى تتناسب مع ظروف اللعب من حيث مساحة الملعب وشكله ونوع تربته ، وعدد اللاعبين وقدرتهم ومدة الاجتماع ووقته .

وتبدأ الاجتماعات الأولى الخاصه بألعاب الكرة مثلا بالنواحى الآتيه :

١ — لعبة معروفة .

٢ — تمرينات بدنية .

٣ — لقف الكرة ورميها بطرق مختلفة وفى اتجاهات متعددة مثل الرمية السفلية أو الرمية العليا[2] .

٤ — التصويب على هدف والرمى عليه بطرق مختلفة .

٥ — تمريز الكرة فى الوقوف ثم مع الجري .

٦ — تمرير الكرة مع محاورة لاعب مضاد ثم مع التصويب .

---

(١) All-in System .

(٢) الرمية السفلية تكون بأرجحة الذراع من أسفل لأعلى ، والرمية العليا بأرجحة الذراع من فوق الرأس لأسفل .

٧ — تمرير الكرة بطريق غير مباشر (من الخلف أو من الأعلى أو بالتنطيط على الأرض الخ . .) مع محاورة لاعب مضاد .

٦ — دحرجة الكرة بالقدم وإيقافها وتمريرها مع المحاورة ثم التصويب .

٧ — ضرب الكرة بالرأس ثم ضربها بالرأس لجهة معينة .

٨ — ضرب الكرة بأحد أجزاء الجسم كالصدر .

وعلى العموم يشترط عند اختيار الألعاب :

١ — مراعاة قوى الأطفال .

٢ — اشتراك الجميع فى اللعب .

٣ — التدريب على القوة أو الجلد أو المهارة أو الرشاقة أو اليقظة أو السرعة أو النظام أو سرعة التلبية أو التعويد على العمل الجمعي والمنافسة الشريفة .

ولكي ينجح الاجتماع ويتحقق الغرض منه يجب أن يشجع التلاميذ من بادىء الأمر على :

ا — عدم إضاعة الوقت فى أخذ الأماكن فالسرعة والهدوء شرطان أساسيان .

ب — عدم إحداث أصوات أثناء اللعب أو المناداة أو المعارضة إلى غير ذلك من الأمور التى تفسد اللعب وتزعج النظارة .

جـ — سرعة إطاعة الصفارة .

وفى الوقت نفسه يجب أن يكون المعلم على علم تام بالألعاب التى

يقدمها للتلاميذ من حيث قوانينها وشروطها حتى يستطيع أن يبين لهم الغرض منها وفائدتها و يتمكن من إيقافها عند الخروج على قوانينها .

أنواع الألعاب :

و يمكننا تقسيم الألعاب إلى عدة أنواع بالنسبة إلى :

أولا — طرق التنظيم فيها : فبعضها يعمل فى دوائر أو قطارات ، والبعض يكون فيه التلاميذ متفرقين فى انحاء الملعب .

ثانياً — قوانينها : فبعضها بسيط فيه شرط أو شرطان ، والبعض الآخر معقد تتعدد فيه القوانين .

ثالثاً — أدواتها : فبعضها تستخدم فيه أدوات بسيطة أو ثمينة ، والبعض لا تستخدم فيه أدوات إطلاقاً .

ومن الأدوات اللازمة للألعاب :

الكرات الصغيرة والكبيرة والملونة — الحبال (٤ متر فى كل) — أكياس الحبوب — الشرائط الملونة — الأعلام الصغيرة — الأطواق الخشبية — المضارب الخشبية الطويلة والمستديرة — الأعمدة الخشبية (٣ متر) — السلال .

رابعاً — مكان اللعب: فبعضها يلعب فى الملاعب الصغيرة أو الكبيرة المفتوحة والبعض الآخر يلعب فى غرفة أو صالة مغطاة أو بداخل بناء المدرسة أو النادى .

خامساً : غرض اللعبة : فبعضها لتعويد النظام كألعاب سرعة الاصطفاف،

والبعض لاكتساب المهارة كتنس الحلق ، والبعض لبث روح الجماعة والمنافسة الشريفة كسباقات التتابع والألعاب الجمعية المعروفة ، والبعض للحفلات الاجتماعية وللتعارف كلعبة « من أنا » ، والبعض لليقظة كلعبة صفارة وصفارتين ، أو السرعة أو الجلد أو القوة كشد الحبل وسباقات الجرى ، أو الترويح والتسلية كالألعاب الغنائية[1] .

سادساً : الجنس : فهناك ألعاب للنساء كاللاكروس وأخرى خاصة بالرجال و إن كانت هذه الفروق غير واضحة نظرياً .

سابعاً : السن : فألعاب الصغار تخالف ألعاب الكبار .

ثامناً : الوقت : فبعضها يلعب فى الشتاء ، والآخر يناسب الصيف .

مساحات الملعب : الملاعب ناحية أساسية فى بناء المدرسة أو النادى ، بل ركن هام له من الأهمية مالغرفة الدرس والمعمل ، ولذلك تعمل المدرسة الحديثه عند وضع تصميمها على توفير وسائل اللعب للتلاميذ بانشاء ملاعب واسعة بحيث يكون لكل تلميذ مساحة لا تقل عن خمسين متراً مربعاً .

وتبلغ مساحة الملاعب للمدارس الأولية والابتدائية : فدانين تقريباً والمدارس الثانوية والفنية من أربعة أفدنة إلى ثمانية .

مميزات اللعب فى مراحل النمو المختلفة :

ذكرنا أن الألعاب تختلف فى أغراضها وأنواعها والجهد اللازم لها ، فكان من الطبيعى إذن أن تقسم الألعاب أيضاً بحسب مراحل نمو الفرد

(١) يمكن الرجوع لكتاب « الألعاب المنظمة » للاستاذين محمد على حافظ وفرحات محمد مرزوق .

حتى يستطيع المربى أن يختار لكل سن الألعاب الملائمة ، و بذلك يمكن تحقيق أهداف اللعب . وسنشرح مميزات كل مرحلة من مراحل النمو والألعاب التى تناسبها .

ألعاب الطفل دون سن السابعة :

يحتاج الطفل فى هذه المرحلة إلى ألعاب تمتاز بالحركة والنشاط ولا تحتاج لكثرة التفاصيل والقواعد . ويهتم الطفل بقوته دون أن يدرك معنى المنافسة الجمعية . وهو يحب أن يُظهر قوته فى بساطة تامة لمن هم أكبر منه سناً . وهو مولع باستخدام خياله ، وقدرته على التقليد كبيرة ، كما يحب العمل المنسجم المتشابه فالتكرار لا يتعبه ولا يحدث عنده مللا . ويلاحظ عند قيام الطفل بأى عمل أو لعب فى هذه المرحلة أنه لا يفهم الفكرة المعنوية التى تصحبه أو الغرض منه ، وقد لا يفهم النداءات على التمرينات ، ولذا يجب الاعتماد كلية على قدرته على التقليد . و يتحتم اشتراك المعلم فعلياً فى الاجتماع . ولا يُنتظر من الصغار القدرة على الجلد أو الانتباه الشديد أو الدقة فلعبهم يتمشى مع روح الطفولة .

وتكون مدة اللعب عادة قصيرة . وأحسن أنواع الألعاب هى التى تلعب فى دائرة حتى يستطيع المعلم الاشراف على الجماعة . ومن ألعابهم أيضاً تلك التى فيها مطاردة وهروب ، والألعاب الغنائية والتقليدية على شرط أن يشترك فيها كل ولد دون التقيد بمواضع خاصة لكل لاعب .

ويشمل الاجتماع فى هذه المرحلة :

لعبة فيها جرى — لعبة توقيتية أو غنائية — سباق — لعبة فيها

رمى أكياس أو كرات صغيرة — لعبة مطاردة — لعبة تخمين — فضلا عن التمرينات التى على شكل ألعاب .

أمثلة للألعاب: القط والفار — الصياد والسمك — الثعلب والأرانب — الأمواج والحنجل — أرض وبحر — كرنب وكرات — سلخ الثعبان — أنا الغراب النوحى — اختبار السمع — واحد واثنين — الكرة الدائرة مع الحاكى[١] .

وأهم أغراض اللعب هنا : تنشيط التلاميذ وتعويدهم سرعة الانتظام والتلبية . وتمتاز الألعاب بروح الطفولة وبأنها تتطلب مجهوداً فردياً ، ويكون اللعب تلقائياً حراً مبنياً على التخيل[٢] .

واجب المربى :

أولا — وضع الغرض من الاجتماع نصب عينيه .

ثانياً — تشجيع الحركة التلقائية الحرة .

ثالثاً — « التلبية السريعة للأوامر واحترام النظام فى الاصطفاف وفى تكوين دوائر وعند سماع الصفارة .

ومن العوامل التى تساعد على نجاح اجتماعات اللعب للأطفال :

١ — المعلم ومظهره ونشاطه وصوته وقدرته على التمثيل .

٢ — الموسيقى والغناء .

٣ — تخطيط الملعب بالجير ووضع الأعلام الصغيرة .

٤ — وفرة الأدوات كالكرات الملونة والشرائط وأكياس الحبوب

---

(١) يرجع إلى هذه الألعاب فى كتاب « الألعاب المنظمة » للأستاذين محمد على حافظ وفرحات محمد مرزوق .

(٢) Make believe .

ألعاب الطفل فيما بين سن السابعة والتاسعة :

يحب الطفل الظهور وتولى قيادة الفرقة حتى يكون محط أنظار المربى وانتباه أقرانه إليه و إن كان لايزال يجهل معنى الجماعة وروحها. ونظراً لازدياد قوته العصبية وما يتبعها من توافق فى الحركات فهو يستطيع لقف الكور وأكياس الحبوب والرمى بها نحو هدف ما . وهو يميل لتقليد ألعاب الكبار والظهور بمظهر اللاعبين الممتازين و إن كانت قدرته لا تزال محدودة . وفى هذه المرحلة يعمل المربي علي إعداده إعداداً أولياً بسيطاً للألعاب الكبيرة فيبدأ العمل باستخدام اليدين كرمى الكرة نحو هدف ولقفها ثم باستخدام القدمين كرمى الكرة و إيقافها ، و يتدرج للألعاب التى تحتاج لتكوينات بسيطة ، كرمى الكرة بالتتابع لأفراد الفريق . و يمتاز اللعب بأنه أكثر نظاماً ، والجرى ظاهرة واضحة فيه ، وتمتاز الألعاب فى هذه المرحلة بأنها :

١ — سهلة و إن كانت تتطلب شيئاً من المهارة .

٢ — تحتاج لنشاط كل تلميذ.

٣ — جمعية يشترك فيها كل تلميذ في اللعبة حتى يتعلم أن بذل الجهد هو كل شيء وحتى تمتنع الأثرة .

ويشمل الاجتماع :

لعبة جرى — لعبة فيها استخدام الكرة — سباق هادىء — لعبة فيها جرى ووثب — لعبة فيها سباق تتابع — فصلاً عن التمرينات .

أمثلة للألعاب :

تمرير الكرة — الكرة فى النفق — تفادى الكرة فى الدائرة بالوثب عالياً — الحبل الدائر — سباقات التتابع — ملك الدائرة — الأسد فى المضمار — محاربة الديكة — أبواب المدينة — الوثب فوق الأيدى .

وتكون مدة الاجتماع ساعة تقريباً — ويمكن تقسيم الفرقة إلى جماعات ثابتة .

الأدوات اللازمة :

أكياس الحبوب — كرة قدم — حبال — مضارب — كرات صغيرة — طباشير ملون .

واجب المربى :

١ — أن يشكل الألعاب حتى تناسب التلاميذ فهو يستطيع أن يبدل قوانين اللعب وأن يغير فى زمنه وفى مساحة الملعب وعدد اللاعبين .

٢ — أن يختار الكرات الخفيفة الصغيرة لكيلا يكون العمل شاقاً .

٣ — وأن يحدد الملعب ليقل الجرى الذى لا طائل منه .

ألعاب الفتيان من سن التاسعة حتى الثانية عشرة :

فى هذا الدور يقدر الطفل معنى الجماعة وقوى الأفراد وما يتبع ذلك من مهارة و إطاعة للقوانين وتعاون مع الآخرين وتكوين خطط فى اللعب لصالح الجماعة . وهنا يزداد شغفه بالمباراة والمنافسة ، على أن مبارياته تكون بسيطة

سهلة الفهم ولا يأخذ استخراج نتائجها وقتاً طويلا، وأحسن أنواعها سباقات التتابع المركبة[1] لأنها تتضمن العامل الشخصى وعامل الجماعة .

واجب المربى :

١ — اختيار الألعاب الملائمة التي يمكن بوساطتها تشجيع الاستقلال فى العمل أى التفكير الشخصى وسط الجماعة ، والعمل مع الجماعة أى التفكير كفرد فى الجماعة والعمل لصالحها .

٢ — مراعاة النواحى الاجتماعية في اللعب

٣ — إظهار نتائج المباريات أولا بأول وتدوينها على أن يكون الحكم دقيقاً صحيحاً .

وفى هذه المرحلة يفهم التلاميذ قواعد الألعاب ويكون لكل لعبة خططها ولكل لاعب موضعه فى الملعب . وتكون مدة الاجتماع أطول ، ولذا يتطلب العمل كثيراً من الجلد . وتمتاز الألعاب لذلك بطريقة الجماعات وتكوين الخطط والعمل بنظام .

ويشمل الاجتماع عادة :

لعبة حركية — مباريات فردية — سباق تتابع مركب — تدريبات فنية فى جماعات — سباقات مسافة أو سباقات زمن — لعبة جمعية — فضلا عن التمرينات .

وأحسن الألعاب ما يعد الطفل للألعاب الكبيرة أى الألعاب التمهيدية لكرة السلة والتنس وكرة اليد وكرة القدم والهوكى وغير ذلك ، أو تعدل

---

(١) راجع كتاب الألعاب المنظمة للمؤلف

قوانين هذه الألعاب الـكبيرة حتى تلائم قدرة الطفل .

ومن أمثلة الألعاب :

الـكرة الطويلة — كرة الزعيم — كرة اللمس — كرة الرأس — كرة العمود الدائرية — كرة الهدف — الطواف — رجبى باللمس — وفيها كلها يتعلم التلميذ ناحية أو أكثر من النواحى الفنية للألعاب الـكبيرة .

ألعاب الفتيان فيما بين سن ١٢ إلى ١٥ سنة :

يسرع نمو الطفل فى هذه السن ويزداد جلده وقدرته على ضبط نفسه ويشعر بأنه كبر ويستطيع أن يشارك الـكبار فى ألعابهم . ولذا يحسن تقوية هذا الشعور عنده وإعطائه فرصة الاشتراك فى مباريات مع أقران من قوته . وهو مولع بطبعه بالألعاب التى تحتاج لمهارة وقوة . ويمتاز هـذا الدور باستخدام طريقة الجماعات على وجهها الصحيح والعمل تحت رئاسة القائد عن طيب خاطر لا خضوعاً وامتثالا .

وألعاب هذا الدور هى التى يقذف فيها التلميذ الـكرة بأحد أجزاء جسمه أى الألعاب التي تتطلب مهارة فى الحركة وضبط أجزاء الجسم . ويكون له الحق فى أن يختار منها ما يلائم ميوله وطبيعته ، ولذا تترك له فرصة اللعب الحر فى أول الاجتماع .

ويجب أن نضع نصب أعيننا أن الغرض من اللعب فى هذا الدور هو الوصول لدرجة كبيرة من المهارة والحذق حتى لا تصبح هذه الألعاب قليلة الفائدة وحتى لا ينعدم شوق التلاميذ لها .

وأحسن الألعاب هنا : كرة السلة — كرة القدم — كرة الشبكة —

كرة اليد — التنس — الكرة المراشة (البادمنتون) — والهوكي .
وقد تعلم التلميذ الكثير من نواحى المهارة فيها في المرحلة السابقة .

آداب اللعب :

تعد الألعاب فى هذا العصر الحديث من أهم الوسائل فى بث الروح الاجتماعية الصحيحة ، كما يعتبر سلوك اللاعبين صورة مصغرة لخلق المجتمع الذى يعيشون فيه ومرآة تبين القدر الذى وصل إليه القوم من تقدم ورقي

فأنت إذا أردت أن تقف على مقدار نهضة أمة من الأمم أو تقيس ما وصل إليه شعب فى تربية أبنائه ، عليك أن تشاهد القوم في لعبهم ، وتتلمس روحهم من مبارياتهم ، فإذا كان اللعب منتظماً هادئاً وكان اللاعب يبذل جهده لصالح فريقه ، وكان الفريق كله يلعب متضامناً بروح طيبة ومتبعاً حرفية القانون وأوامر الحكم ، عرفت أن القوم قد قطعوا شوطاً كبيراً فى حضارتهم ورقيهم الاجتماعى ، وأنهم عنوا بنظامهم التربوى .

أما إذا رأيت اللاعبين يخرجون للملعب دون نظام ، وفى مظهر رث وبلباس قذر ، أو إذا وقفت علي أنانية اللاعبين باستئثار كل واحد منهم بالكرة ، أو لمست تفكك الجماعة وشجارها وسرعة غضبها علي لاعب خانه الحظ فأخطأ ، أو إذا بدا على اللاعبين الغرور والاستهتار ، أو سمعت بمعارضتهم للحكم واعتراضهم على أحكامه ، إذا رأيت كل ذلك أو بعضه أدركت مقدار إهمال تلك الأمة بتربية أبنائها وإغفالها أمر تنشئتهم تنشئة قوية .

فسلوك اللاعب فى الملعب وخارجه وهو ما نسميه بالروح الرياضية معيار لتربية الأمة ومقياس لقدر نجاحها فى تحقيق أهدافها . وهذه الروح الرياضية لا تقتصر على نظام الفريق وتعاون اللاعبين وضبط أنفسهم أثناء اللعب و إطاعتهم للقانون واحترامهم تعاليم الحكم فقط ، ولا تقتصر على تصرف جمهور النظارة وتشجيعهم اللاعب الفذ أيا كانت فرقته وامتداحهم اللعبة الحسنة أياً كان مصدرها فقط ، بل لابد وأن تصبح تلك الصفات مرآة خلق المرء فى نواحى حياته كما تصبح عاداته التى يتطبع بها أينما حل ، و بذلك لا يكون هناك زخرف ورياء أو تكلف وصنعة .

ونحن إذا أردنا أن ندرس الألعاب ونبحث فيما تتطلبه من سلوك نجد أن لكل لعبة تقاليد خاصة ، هى مجموعة صفات اجتماعية تتميز بعضها عن مثيلاتها من الألعاب الأخرى وتشترك فى بعضها مع غيرها . .

فإذا ما تكلمنا عن كرة القدم مثلا ، وهى أكثر الألعاب شيوعاً وأحبها للشباب وجدنا أن النواحى الاجتماعية فيها يمكن تقسيمها إلى أبواب عدة : منها مايختص بالفريقين المتنافسين ، ومنها مايختص بعلاقتهما بالحكم ومعاونيه ، ومنها ما يختص بالنظارة .

فأفضل مظاهر الفريق النظام عند دخول الملعب ، وتحية الفريق الآخر ، والوقوف بسكون عند سماع الصفارة الأولى للحكم استعدادا للعب ثم الانتقال لناحية الملعب المختارة بسرعة ، والتزام كل لاعب مكانه ، فاللعب بهدوء لعباً صحيحاً خالياً من الحيل التى لا يرضى بها الإنسان الراقي ، ثم لعب الجماعة وتعاون الأفراد دون أنانية ، ودون أن يظهر بينهم ذلك

اللاعب المغرور الذى يحب أن يصفق له الجمهور فيستأثر بالكرة ليراوغ به خصمه ، ودون أن يكون بينهم اللاعب الذى يضرب آخر خفية أو يعرقل خصمه ليفسد عليه لعبه ، ودون أن يكون بينهم اللاعب المخادع الذى تخرج منه الكرة خارج الملعب فيحاول إفهام الحكم بطريق مباشر أو غير مباشر أن خروجها من الملعب مسبب عن الفريق الآخر .

وتقضى الروح الرياضية أن يكون اللاعب متواضعاً غير مزهو بانتصاره ، فلا داعى للتقبيل وهز الأيدى أمام الناس ، لأن التواضع شيمة الرجل الرياضى ، وتقضي أن يكون اللاعب قوى العزيمة لا ييأس عند الفشل ، وتقضى أن يكون واسع الصدر فلا يحقد على الغريم عند نصره بل يقول إنه يستحق النجاح لأنه أجاد فى لعبه وعليه أن يبذل الجهد مضاعفاً في المرة القادمة ولعل حظه يكون أوفر . ولا ينسي الفريق إذا استضاف فريقاً آخر للعب على أرضه أن يكرمه ويقوم بواجبات الضيافة وأن يسمح له بالنزول فى الملعب أولا ، وعلى الفريق الغالب أن يحيي الفريق المغلوب تقديراً له علي ما بذل من جهود ، ثم يحيي الفريق المغلوب الفريق الغالب لأنه أتاح له فرصة اللعب مع فريق قوى مجيد .

أما من حيث اللاعب والحكم فالعلاقة بينهما يجب أن تكون مبنية على الاحترام ، وأن يكون أساسها الطاعة العمياء . فمثل الحكم فى الملعب كمثل الحاكم فى الرعية ، أمره نافذ وحكمه مطاع مهما كان نوع تلك الأوامر ومهما كانت صيغة الأحكام ومهما كان مقدار إلمامه بأصول اللعبة ومعرفته بقوانينها . فالمناقشة والمعارضة والاستهتار تخالف روح اللعب وقانونه ، وتعبث

بالنظام وتخل بالأصول وتفسد على اللاعبين والنظارة استمتاعهم باللعب . فإذا أمر الحكم لاعباً بالخروج من الملعب فعليه أن يطيعه توا ً، و إن لفت نظره لخطأ ارتكبه فعليه أن يعتذر مباشرة . ومن واجب اللاعب أيضاً أن يستمر فى اللعب حتى يسمع صفير الحكم ولو ارتكب الفريق المضاد خطأ فقد يتعمد الحكم أحياناً الغض عن منح الفريق جزاء خطأ إذا رأى أن فى ذلك مصلحة له .

وتمتد سلطة الحكم علي اللاعبين إلى سيطرته على جمهور النظارة أيضاً . فإذا رأى ما يهوش اللعب أو يزعج اللاعبين استطاع أن يلفت النظر لذلك أو يحرم الناس من المشاهدة فإذا لم يفلح فى ذلك أوقف اللعب كلية .

ولجمهور النظارة شأن خاص فأنت إذا ذهبت لرؤية مباراة فلا تقف إلا فى المكان الخاص بك ولا تجلس على مقعد أعد لغيرك ، فهناك من هم أكبر منك سناً أو أرقى مقاماً أو من يقتضى مركزهم الاجتماعى الجلوس فى مكان خاص فإذا لم تراع ذلك أفسدت عمل المنظم وضايقت غيرك من الناس وأحدثت شغباً لا مبرر له ، وأنت لا ترضى أن تكون راحتك على حساب إقلاق الآخرين . وعليك أن تلزم السكون أثناء اللعب وأن تشجع اللاعب المجيد من الفريقين على السواء وأن تتجنب فاحش القول أو إسداء النصح للاعبين وهم فى الملعب .

وتأكد أن كل لاعب يبذل قصارى جهده ، ولا تتدخل فى سير اللعب أو تعترض أحكام الحكم فأنت لست بجواره فى الملعب حتى تستطيع أن

ترى مايرى أو تسمع مايسمع . وأنت لا يمكنك التفكير مثله سواء بسواء ، فاختلاف شخصيتكما وتباين موقفكما من اللاعبين ومقدار إلمامكما بأصول اللعبة كلها تستدعى اختلاف الرأى والحكم .

وأخيراً إليك بعض إرشادات يجب أن تعمل بها لأنها لصالحك كرياضي ولفائدة فريقك كمجموعة مهذبة :

لا تنس أن كرة القدم والتنس وغيرها ألعاب ، فالعب بروح اللعب لا بغرض المقامرة ، إننا نعرف أنك تريد أن تكسب المباراة وأنك تحاول النصر ، ونصيحتنا إليك أن تبذل الجهد فى ذلك مع التمسك بروح اللعب والمحافظة على قوانينه . وعود نفسك المثابرة وعدم اليأس عند الفشل كما يجب أن تعتاد الظرف واللباقة عند الكسب .

ولنضرب لك أمثلة مما نراه فى المباريات ويمجه الذوق السليم والأدب الراقي فى الرياضة :

كثيراً ما نري الفريق الغالب باصابة واحدة يحاول إخراج الكرة من الملعب المرة بعد الأخرى تضييعاً للوقت . والرجل المثالى لا يرضى النصر بالطرق الرخيصة ولا يسعى للنجاح بالغش والخداع .

وكثيراً ما نرى الظهير يضرب الكرة بيده خارج الهدف عند ما يفشل حارس المرمى فى صدها فاذا سألته عن سبب ذلك أجابك أنه يحاول التخلص من إصابة ضربة محققة وأن ضربة الجزاء التالية ربما تفشل وإن أصابت لا يخسر فريقه لأن الاصابة محققة ، ولكنه مخطىء لأنه على الرغم من احتمال نجاحه فانه قد فشل قطعاً فى أن يكون رجلا رياضياً .

وكثيراً ما نرى اللاعب الذى يحاول أن يكسب المديح والتصفيق الرخيصين باللعب للجمهور ، كحارس المرمى الذى يصد كرة بسيطة بطرق معقدة ، أو الظهير الذى يضرب الكرة عالياً فى حين أن الضربة القصيرة المنخفضة أفضل لفريقه ، أو اللاعب الذى يدرك تماما أنه آخر من لمس الكرة وتسبب فى إخراجها من الملعب فيظهر بمظهر الجاهل للأمر ، أو اللاعب الذى يسمع صفير الحكم عند تسلله فيظهر بمظهر البرىء الغاضب للحق ويشير للظهير الذى لحقه بسرعة ، أو اللاعب الذى عاقبه الحكم جزاء خطأ ارتكبه فيسعى للانتقام لنفسه ، أو اللاعب الذي يصاب باصابة خفيفة فيتلوى مدعيا الألم والخطورة ، فكل هذه الحيل معروفة للجمهور وكلها تخالف الروح الرياضية الصحيحة.

وأخيراً كن الرجل المثالى فى لعبك وجدك ، فى رياضتك وعملك ، واعمل جاهداً للرجولة الحقة حتى يفخر الوطن بك وتسعد الأمة بروحك ويهنأ المجتمع بأخلاقك . واعلم أن قوة الوطن فى قوة أفراده .

المباريات الرياضية

التعاون والمنافسة :

الإنسان كائن اجتماعي يحب المنافسة مع غيره ويحاول جهده بطبعه أن يبز الآخرين من بنى جنسه ، وهو يميل للعب ميلا تلقائياً صحيحاً نظراً لحاجته الفيزيقية والحيوية للحركة ، كما يسعى لتعلم وتكراراً أى فعل أو سلوك عقلى أو انفعالى أو بدنى يشعره بالرضا ويشبع رغبته منه ، ويحب فى الوقت نفسه تقليد من يعجب به من الناس فيحاكيه في سلوكه ومذاهبه . وبتلك الصفات والميول والرغبات تتشكل أخلاق الكائن وتتكون عاداته .

والمباراة عنصر بارز فى خلق المرء ، وهى من جهة أخرى باعث قوى على عمله ومثابرته ، واختبار لقدراته وقواه الجسمية والعقلية ، وحافز يدفعه للسعى المتواصل للرقي . وينتج عنها اهتمام الفرد بكيانه الجثماني حتى تساعده الصحة الجيدة على الجلد والاستمرار في العمل أو اللعب وسعيه إلى زيادة قدرته ومهارته حتى يسهل عليه الوصول لمستوى معين ، ثم مضاعفة جهوده كي يتخطى ذلك المستوى وينهض به .

ومن أجل ذلك تعد المباراة مسرحاً للعواطف الكامنة وسبيلا لظهور الانفعالات النفسانية . فالتحمس للنجاح والفوز ، والغيرة على الانتصار

للفريق ، ومواصلة النشاط والتدريب ، ودرس القوة ومقارنتها بغيرها من القوى ، ومقابلة المواقف المتباينة المتغيرة أثناء العمل واللعب ، كلها عوامل لإظهار الدوافع الطبيعية ، ومجال لاستثارة الانفعالات . والمباراة من الوجهة التربيبة من أهم العوامل التى تساعد المربى على توجيه الدوافع ، وتهذيب الانفعالات ، كى يحل التقدير والطموح محل الحقد واليأس ، وحتى تتضاءل الأنانية أمام التعاون ، وحتى تزداد المهارة ، فترقى بذلك الجماعة .

ونحن إذا أخذنا بكل تلك الحقائق نرى فيها حلا لمشاكل خطيرة تتعلق بالمباريات الرياضية ، ونجد فيها عوناً على فهم السبب فى عدم تخلق بعض اللاعبين بالروح الرياضية الحقة ، ونقف بها على علة سوء التصرف عند جمهور النظارة وغير ذلك مما يئن منه المجتمع الخاص والعام ، في المدرسة والنادى ، كما تبين تلك الحقائق من جهة أخرى أهمية النشاط الجمعي فى التربية ، وقيمة المُثل التى تعمل المدرسة والنادى والمربى والمدرب واللاعب للوصول لهـا ، كما تظهر بوضوح ضرر المغالاة فى المنافسة وعيوب تقدير اللاعب فوق ما يستحقه ، بل الأهم من ذلك أنها توقفنا على الأساليب التى يمكن بوساطتها أن نرقي بالروح الرياضية ونعليها ، وترشدنا إلى الصفات التى يجب أن تتوافر فى النشاط الرياضي وفى برامج المبـاريات وخططها ونظمها وسلوك الفرد فيها .

ولو كان الإنسان كائناً يستطيع أن يعيش بنفسه لنفسه دون الحاجة لجماعة يرتبط بها ويأنس لها ويعيش وسطها ، لما اهتمت التربية بالعامل

الجمعى فيها و بنشاط الجماعة . ولو كان كائناً يستطيع أن يحيا على مجرد التعاون الصرف شأنه فى ذلك شأن جماعة النحل ، لما عنيت التربية بتدريبه على طرق المباراة وروح المنافسة ، ولكنه اجتماعى يحب أن يجتمع بغيره ، و يميل للمباراة مع غيره . و بما أن أساس بناء النظام الاجتماعى فى البيئة يتوقف علي العاملين السابقين — الاجتماع والمباراة — كان من اللازم أن تعنى التربية بهما وتعطى النشء فرصة التدريب عليهما . ومن حسن الحظ حقاً أن يكون فى طبع الإنسان ما يجعله متعاوناً مع غيره آونة ، وما يجعله منافساً لغيره آونة أخرى ، فتكون وظيفة التربية فى هذه الحالة ليس إيجاد الدوافع لذلك ، و إنما تعويده التعاون والمباراة لصالحه ولخير جماعته .

وكثيراً ما يجهل الناس تلك الاعتبارات أو يتجاهلونها فلا يفكرون إلا فيما تسديه لعبة ككرة القدم مثلا ، أو مباراة فى كرة السلة من نفع بدنى أو ترويح عقلى أو كسب لكأس أو درع ، في حين أن العنصر الاجتماعى هو أبرز ما في اللعبتين وغيرهما من الألعاب ، وأظهر ما فيهما من نفع وقيمة .

والتربية البدنية ، بل وكل تربية منظمة تعتبر النشاط الجمعي كلعبة كرة القدم ومباراة كرة السلة من أهم الوسائل المنتجة فى تربية النشء ، ومن أثبت أساليب التدريب على الحياة الاجتماعية ، لأنها تتيح للناشئ فرصة التعبير عن ميوله الموروثة ، وتمكنه من إظهار عواطفه التى لا يمكن أن تظهر علي وجه طبيعي صحيح بأية طريقة أخرى . وتلك فى الواقع هى

الاعتبارات التى تجعل المربى البدنى يهتم بالمباريات الفردية والجمعية وتجعله يضع لها مكاناً بارزاً في برامجه وخططه .

والمباريات إذا نظمت بدقة ، وضبطت بحكمة ، ووضعت لها الشروط المتزنة والقوانين العادلة ، وكلف بالإشراف عليها من يهتمون بتربية النشء فى الاتجاه الصحيح ، هذبت من حياة الناشئين الفكرية والبدنية والروحية ، لأنها تكن فى مظاهرها وفى أصولها عواطف الفرد وميوله ، وتتضمن كل مثيراته وانفعالاته ومن ثم يسهل تعديل سلوكه ، وتوجيه ميوله ، وتشكيل عاداته . غير أن توجيه السلوك وتكوين العادات بهذه الوسيلة (وسيلة اللعب والمنافسة) قد تأتى بنتائج لا يقبلها المجتمع ، وذلك حين يعتاد المرء الأنانية بدلا من التعاون ، أو يعتاد التحايل والغش بدلا من الأمانة ، أو يعتاد الخشونة والشراسة بدلا من الدعة والظرف .

فالمدرب أو المشرف الذى يدفع اللاعب للنصر دفعاً غير حكيم ، فلا يبين له إلا ضرورة الفوز بأى ثمن ، ولا يستحفز همته إلا للكسب بأية وسيلة ، إنما يعوده بطريق غير مباشر الأنانية والتسرع وعدم ضبط الشعور والخداع وغير ذلك مما هو غير مرغوب فيه ، وكثيراً ما نشاهد أمثال ذلك المدرب يستثير اللاعبين أثناء اللعب لدرجة الهوس والجنون . وللمعهد الذي يقوم كل سنة « بحملة » رياضية شعواء لنيل البطولة بين المعاهد الأخرى من غير حكمة أو تصرف ، وبدون أسس سليمة وقوانين رابطة إنما يكون عند أبنائه نوعاً من الخلق يصبح بمرور الزمن ضاراً بصالح الجماعة فى جدها ولعبها ، ومفسداً لنظامها فى عملها ورياضتها . وما الاستهتار بالنظم المدرسية

والعبث بتعاليم الإدارة وخشونة القول والطبع والانصراف إلى ضياع الوقت سدى ، والأنانية ، إلا ضرب من ضروب السلوك والعادات التى تكونت عند التلاميذ بطريق غير مباشر ، و بسبب تجاهل العناصر التربوية الصحيحة فى كل ما يقوم به التلميذ من نشاط ثقافى أو رياضي داخل غرفة الدرس وخارجها .

كذلك نجد أن البرامج الرياضية الارتجاليه التى لا يقيدها قانون صحيح صريح ، ولا يضبطها نظام واضح ، خطر على تكوين الناشىء صحياً واجتماعياً ، لأنها تؤكد عنصر المباراة الصرفة ، وتغالى في تقدير النصر وأهميته مما يجعل الأفراد يتهالكون على اللعب ويضحون فى ذلك بوقتهم وخلقهم وصحتهم ، كما تدفع فى الوقت نفسه بالمدرب أو المشرف إلى تشجيع تلك التضحية الضارة من لاعبيه فيستنهض الهمم لزيادة التهالك على المران ويستثير الحماس أثناء اللعب لدرجة التهور ، وكأنه بذلك يدفعهم إلى الخشونة والانتقام والخداع فى سبيل الفوز . وهذا التوتر الشديد الذى يتجلى في المباريات العنيفة ويتكرر فى كل فرصة مماثلة لا يؤدى إلا إلى البعد عن الأغراض الحقيقية للمباراة ولا يعمل إلا على إفساد الأعداد للحياة الاجتماعية الصحيحة ، مع أن المباريات داخل المدرسة وخارجها تعتبر بحق وسيلة تربوية أساسها التعاون بمعناه الواسع مع الاستمتاع باللعب والسرور المقترن به والنشوة من مقارعة القوة للقوة ، وليس غرضها الولاء العنيف الأعمى القاصر على نفع جماعة صغيرة خاصة وانتصارها بأى ثمن .

كذلك كان لتمجيد المنتصر تمجيداً يفوق الوصف ، ولتأنيب الخاسر

ولومه و إشعاره بفشله لدرجة الاذلال والاحتقار ، أثرهما أيضاً فى تكوين الشخصية ، وهما بوضعهما هكذا يقلبان المعايير الصحيحة لبذل الجهد والتضحية في سبيل الجماعة و يحطان من القدرة على تقدير الأشياء ووضعها وضعاً سليماً . .

وفصلا عن ذلك فتركيز انتباه الجماعة على نوع واحد من أنواع النشاط ككرة القدم مثلا — أو عناية البرامج بناحية شوق واحدة قد يقف عقبة فى سبيل ممارسة نواحى النشاط الأخرى والتقدم فيها ، أو يعترض الميول ويكبتها ، بل أن هذا التخصص يصبح نوعاً من الاحتراف فى مراحل من النمو أحوج إلى التوسع والتبسط . و إذا اشتدت روح المباراة فبلغت نفوس النشء عنيفة قوية ، و إذا تحددت نواحيها فى نطاق ضيق ، لابد وأن تؤذى الاحساس بالقيم وتبث روح الاتجار والتعصب .

البرنامج الرياضى المثالي :

من أجل ذلك يتميز البرنامج المثالى للتربية البدنية بالصفات الآتية :

١ — أن يكون شاملا لأنواع متعددة من نواحى النشاط حتى تتهيأ الفرص لمختلف قوى الأفراد فى أن تستمع به وتنتفع منه ، وحتى يتلائم مع الميول المتباينة والرغبات المختلفة ، وحتى يتناسب مع مقدار المهارة وسابق الخبرة . وهناك من النشاط نواحي كثيرة جديرة بالاعتبار والعناية .

٢ — أن يترك المجال لكل فرد من أفراد الجماعة فى أن يعمل حتى يستفيد من عمله ومن اشتراكه مع الآخرين ، فالبرامج الرياضية يجب

ألا تعنى بجماعة دون أخرى أو بفريق دون فريق بل غرضها رفع المستوي الصحي والاجتماعي للنشء كله ولأفراد الجماعة جميعهم دون استثناء .

٣ — أن تتعادل فيه نواحى النشاط فى المرتبة والقدر حتى يقبل عليها الأفراد برغبة صادقة ، وتصبح المباراة فيها شيقة ذات قيمة . وفكرة التعادل من وجهة أخرى تضعف روح التعصب وتقلل من خطر اللعب العنيف .

٤ — أن يهتم بنواحى النشاط التى تتناسب حقاً مع النشء ، وتتفق مع مراحل النمو ومقدار الشوق ، فهو يهتم بالجوهر لا بالمظهر ، و يعنى باللب لا بالقشرة ، و يراعى القيم النفعية لا المظاهر الشكلية .

٥ — أن يعتبر المباراة عاملا تربوياً هاماً ، فيعمل على رفع مستوى اللاعبين فنياً وفكرياً وخلقياً ، ويضع لروح المباراة وسيرها شأناً كبيراً حتى يسمو بها و يرفعها .

٦ — أن يجعل التعاون عنصراً أساسياً فيه ، ليس بين أفراد الفريق الواحد فقط ، وإنما بينه و بين الفرق الأخرى — تعاوناً على إعلاء روح اللعب وعلى إخراج اللعبة سليمة نظيفة منظمة ، وعلى استمتاع كل فرد بلعبه .

٧ — أن يعد المسرح للعب إعداداً سليما يجد فيه كل فرد رضاً ، ويسلك فيه كل لاعب سلوكا مرضياً ، فتستنكر الجماعة كلها ما يضر بالروح الرياضية ويشينها .

٨ — أن يعتبر المشاهد جزءاً مكملا للعب ، فيحاول التأثير عليه بشكل

يهذبه ويجعله يقدر اللعبة الصحيحة الجيدة أياً كان لاعبها ، وبذلك يتكون للجماعة رأى عام قوى يتفق والمبادئ السليمة ، ويهتم بالنظم الصحيحة ، ويقدر كل شيء حق قدره .

٩ — أن يعنى بكل الفرق الرياضية على السواء ، المبتدئ منها والمدرب ، الصغير منها والكبير ، ولا يهمل إعداد القادة وتدريبهم ، ولا ينسي من يبذل الجهد فيشجعه ، ولا يغفل المجد الذى يحتاج لرعاية ، ولا المبرز الماهر الذى يعوزه الإرشاد والتوجيه .

١٠ — أن يربى الفرد تربية متزنة ، فلا يسمح له بأن يضحى صحته وكيانه الجثمانى فى سبيل التدريب ، ولا يسمح له بأن يقصر فى واجباته الأخري وأعماله الحيوية من أجل المباراة .

١١ — أن يقدر الفوز فى المباراة تقديراً متزناً ، فلا يغالى فى أهمية النصر ، ولا يبالغ في مقدار الفشل ، ولا يحمل فى الوقت نفسه أى لاعب على حدة مسئولية النصر أو الفشل .

١٢ — أن يشجع فى اللاعبين فكرة واحدة وهي : أن بذل الجهد ولو كان من غير ثمرة أهم وأقيم من النصر بطرق وضيعة رخيصة ، وأن اللعب الشريف الجدى أجدر وأحق بالاعتبار من الخداع والتحايل والخشونة.

١٣ — أن يحاول أن يصل بالفرد والجماعة لمستوى عال من المهارة ، وفي نفس الوقت لا يضحى بفكرة الترويح والانتفاع بوقت الفراغ ، وبذا تشمل المباراة وضع الخطط وتنظيم اللعب وسمو مستوى اللاعبين فنياً وخلقياً.

١٤ — أن يحمى الجماعة من المباراة مع جماعات أخرى فاسدة

لا تتخلق بالخلق الجميل ولا تتحلى بالروح الرياضى الحق .

١٥ — أن يعلم اللاعب اكتشاف وجه الشبه بين مواقف الحياة وتلك التى تعترضه أو تظهر أمامه إبان اللعب .

١٦ — أن يبين بوضوح أهمية الصفات الضرورية للمواطن النافع كالشرف والأمانة ، والجلد وبذل الجهد ، وتحمل المسئولية ، واللعب من أجل الاستمتاع باللعب ، والعمل من أجل الرضا بالعمل ، والتواضع عند النصر ، والمثابرة عند الفشل ، وضبط النفس عند الاستثارة .

١٧ — أن يعهد فى اللاعب احترام الغريم ، وتقدير مهارته في حال تفوقه أو ما يبذله من جهد فى حالة ضعفه ، حتى تتولد بينهما الصداقة ويحل بينهما الحب والاحترام .

١٨ — أن يبث روح القيادة ويدرب النشء عليها وعلى ما يتصل بها من طاعة وولاء وحزم وتضحية وحسن تصرف ، وبذلك تتكون المثل فى العادات والميول والسلوك .

١٩ — أن يكتفى بالسرور الذى يصحب اللعب ، ويقنع بالنشوة والرضا الذى يعقبه ، فهو لا يهتم بالتشجيع المادى ولا بالمكافأة المادية . ويحاول عن طريق النشاط نفسه أن يعلم الفرد مبادئ المعيشة الصحية الجميلة لأنها أساس كفاية الإنسان وأصل تقدم المجتمع .

٢٠ — أن ينظر لنشاط الجماعة كلها كوسيلة لتربيتها وتقدمها ، فلا يدلل مهرة اللاعبين ، ولا ينتفع من جهودهم الشخصية الضيقة ، بل يشجع تعاونهم بعضهم مع بعض ، ويمتدح غيرتهم لصالح الجماعة كلها ، كما

يمنع الغير من استخدامهم كآلة أو وسيلة للفوز .

كل هذه العوامل يتداخل بعضها فى بعض وتستحق عناية المربى ، وينبغى أن تنظر إليها المدرسة والنادى نظرة جدية لأنها دعامات قوية فى تكوين الشباب تكويناً اجتماعياً . وليست هناك فرصة أوسع مدى وأبقى أثراً فى تهذيب النفوس من الوقت الذى يتباري فيه الشباب على الملعب حتى تظهر ميولهم الكامنة وتتضح نزعاتهم الطبيعية . ولكننا نذكر مع الأسف ، انصراف اهتمام المدرسة للفرق العليا التي تمثلها فتغدق عليها النعم وتصرف عليها أموالا طائلة فى ملبسها ومبارياتها ورحلاتها وعند فوزها ، والأمر من ذلك أن يمنح الممتازون من اللاعبين حقوقاً لا يتمتع بها غيرهم فى نفس الدار ، ويكون لهم شأن ومركز لا يتوافر لغيرهم من التلاميذ ، فتفسد أخلاقهم وتنحط كرامتهم وتضيع علي أكثرهم فرصة التعليم والتكوين والإعداد .

المباراة والتربية الاستقلالية :

ونظراً لاهتمام التربية الحديثة بنشاط الطفل وفاعليته فى الحياة المدرسية ورغبة فى تحقيق فكرة إلقاء بعض المسئوليات الخاصة بالنظام علي عاتق النشء وتعويدهم الحكم الذاتى ، ونظراً لكثرة عدد فصول المدرسة وقلة عدد المشرفين على شئون التلاميذ فى أوقات فراغهم ، تنزع المدرسة الحديثة إلى ترك تنظيم شئون الرياضة للتلاميذ أنفسهم ، فتترك لهم حرية اختيار نواحي نشاطهم الرياضي (خارج الجدول الدراسي) ، وتجعلهم يضطلعون

بترتيب المباريات فيها وتحديد المواعيد وتعيين الحكام إلى غير ذلك . وكان من نتائج ذلك تكوين فرق رياضية في كل فصل على حدة من فصول المدرسة وتنظيم ما يسمى بالمباريات الداخلية[1] في مجموعة متسعة من نواحي النشاط المختلفة ، حتى تشبع رغبة كل فرد ويجد فيها كل منهم بغيته .

وفي هذا النظام يعتبر كل فصل في المدرسة وحدة صغيرة داخل وحدة أكبر هي الفرقة المدرسية . ففرقة السنة الأولى تشمل وحدات صغيرة هي فصولها . ويختار كل فصل مندوبين رياضيين عنه يمثلانه في « مجلس رياضي » ، وبذلك يكون لكل فرقة — أي مجموعة فصول — مجلس ينتخب رئيسه ووكيله ومسجله من بين التلاميذ ، ويكون له مستشار من الأساتذة . وتكون مهمة المجلس الاجتماع مرة واحدة في كل أسبوع لاختيار نواحي النشاط الرياضي التي ستتبارى عليها فصول الفرقة وتنظيم مواعيد المباريات والتدريب وإعداد الملاعب وتعيين الحكام (وهم عادة من التلاميذ المبرزين في نواحي رياضية خاصة) ووضع المشروعات الرياضية التي من شأنها تشجيع الرياضة بين التلاميذ .

ثم يتكون على رأس هذه المجالس « مكتب رياضي للمدرسة » يتكون أعضاؤه من بين رؤساء المجالس ووكلائها ، وللمكتب مستشار من الأساتذة . وتجتمع هيئة المكتب مرة كل أسبوعين وتكون مهمتها الاطلاع على قرارات المجالس الفرعية ومناقشتها وتنسيق نواحي النشاط في

---

(١) Intramural Matches .

المدرسة عامة ، وتوقيع العقوبات ، وتنظيم المباريات التى تمثل فيها المدرسة أمام مدرسة أخرى واختيار اللاعبين لها وتحديد مواعيدها . ولا تصبح قرارات المكتب نافذة إلا بعد أن يقرها ناظر المدرسة .

وتتبع بعض المدارس طريقة تقسيم التلاميذ إلى أسر — وسنبحث هذه الطريقة فى باب خاص — ثم إنشاء المجلس المخصوص من عمداء الأسر ورؤسائها . وتكون مهمة هذا المجلس :

١ — تنسيق نواحي النشاط بين الأسر وتنظيم المباريات .

٢ — تقرير الحفلات العامة الرياضية للمدرسة ووضع برامجها .

٣ — تقرير المباريات بين المدرسة كلها والمدارس الأخرى واختيار اللاعبين وتحديد المواعيد وغير ذلك من الأمور التى تهم المدرسة كأسرة واحدة كبيرة .

ويوجد بجانب المباريات الداخلية نشاط آخر يسمى « اليوم الرياضي » يتعاون فيه تلاميذ مدرستين كأصدقاء على إعداد وتنظيم عدة مباريات فى نواحي نشـــاط متباينة بين فرق فصولها المختلفة وبين فرق المدرستين وبذلك ترقى الصلة بين تلاميذ المدرسة والمدارس الأخرى . وقد يشترك المدرسون فى المدرستين فى مباريات أيضاً في هذا اليوم فتزداد الغبطة وتعم السعادة .

ويوجد مع النوعين السابقين المباريات التى تنظم بين الفرق العليـا للمدرسة وفرق المدارس الأخرى وهي أقوي المباريات عادة ، ويمثل فيها الروح المدرسي بجلاء ووضوح ، ويختار اللاعبون فيها من الممتازين الذين

أظهروا مهارة وحسن خلق فى مباريات الفصول داخل المدرسة وفى الأيام الرياضية مع المدارس الأخرى .

ويمكن على هذا الأساس تقسيم السنة الدراسية إلى ثلاث فترات : تخصص الفترة الأولى منها للمباريات الداخلية ، وتخصص الفترة الثانية للأيام الرياضية أى لمباريات فصول المدرسة مع فصول مماثلة لها في مدرسة أو عدة مدارس أخرى ، أما الفترة الثالثة فتكون لمباريات الفرق العليا . ونظام كهذا يجعل الفترة الأولى فترة استعداد وتدريب وتنظيم لفرق متعددة في كل لعبة على حدة داخل المدرسة ، ويتبعه وضع خطة للمباريات بين الفصول، ثم يعقبها الفترة الثانية التى تشترك فيها كل تلك الفرق أو الممتاز منها فى ناحيتى المهارة والخلق فى مباريات مع فرق مماثلة خارجية ، وعند انتهاء الفترة تختار المدرسة منتخباً من بين أعضاء الفرق الممتازة لتمثيلها فى مجموعة مفيدة من المباريات المحلية مع المدارس المجاورة لها .

ويعتقد الكثيرون أن كل مشاكل المباريات — بما فيها من تحد ومغالاة فى المنافسة ونقص فى سلوك اللاعب وتقدير للجوائز من الناحية المادية أو الشكلية دون اعتبار للروح الرياضية — لا تحل إلا بالعدول عن النظام بأجمعه وإلغائها كلية من النشاط الرياضى المدرسي . على حين يرى البعض الاحتفاظ بنظامها مع إلغاء الكؤوس والدروع والجوائز الأخرى التي تتبارى عليها المدارس عادة . وكلاها كما نرى آراء عاجزة يقصد بها تجنب المظهر الذى يظهر به اللاعبون والمتفرجون ، وترمى إلى الهروب من مشاكل هى فى الواقع فرص لتربية الشباب . فتلك الحلول لا تعالج داء لا بد من

استئصاله ، ولا تحارب عللا لا بد من القضاء عليها . فللمباريات قيمة فعالة هامة فى الحياة المدرسية تجعل من الضرورى الاحتفاظ بها مع تعديل وضعها وتغيير أساليب ضبطها وتنظيمها . ومن الممكن أن تتحقق تلك الاغراض وتتجنب تلك المساوىء إذا حدد مدى المباراة فلا تكون إلا بين كل ثلاث أو أربع مدارس متجاورة فى كل منطقة على حدة ، وإذا قيدت بشروط عادلة متزنة يتفق عليها المشرفون على تلك المدارس ، وإذا كان الفوز فيها على أساس المهارة مع سمو المستوى الخلقى بين اللاعب والحكم والمتفرج ، وإذا درب التلاميذ تدريجاً على شئونها كتدريبهم في أية ناحية نشاط أخرى . ولا بد للهيئة المشرفة على التربية البدنية من أن تقوم بحملة تربوية كبيرة غرضها إيقاف الشعب كله علي قيمة المباراة ومعناها الحقيق ، وأن تضع للمدارس أسساً قوية تتقيد بها ولا تحيد عنها .

وبهذه الطريقة مع التقسيم السابق للفترات الرياضية تحل مشاكل المباريات حلا مرضياً للأسباب الآتية : —

أولا — أنها تحدد مدى المنافسة نظراً لتقسيم المدارس إلى مجموعات تحوى كل منها ثلاث أو أربع مدارس فقط يشترط فيها أن تكون ذات طابع خاص ومستوى معين وأن تكون متجاورة .

ثانياً — تقل حدة المباراة وعنفها ويحل التعاون محل الانتقام والأخذ بالثأر لأن المدارس هى التى تتفق علي تلك المباريات وتديرها بنفسها وتضع شروطها ، فيهمها على ذلك أن تنجح فى مهمتها وأن تحقق رسالتها منها .

ثالثاً — أن تهيىء لكل مدرسة فرصة توافر عدد كبير من الممتازين

فى كل لعبة مما يجعلها في غنى عن « شراء » اللاعبين ومحاباتهم ، ويصبح تمثيل المدرسة شرفاً لايبلغه إلا كل ممتاز .

رابعاً : أن يشترك في التدريب الأولى كل أبناء المدرسة فيعلو مستواهم الصحى والخلق وترقى روح الجماعة كلها عن طريق النشاط الرياضي ، كما يتسع مجال اختيار اللاعبين .

خامساً : أن تسمح المدرسة لمن تتوسم فيه الروح الرياضية الصحيحة مشاهدة مبارياتها الكبرى ، ولذلك يعمل كل فرد على أن يحوز رضا المدرسة .

ويتبع هذا النظام أيضاً تدريب الصغار على المباراة منذ نشأتهم بطريقة سلسة متدرجة فى دروس التربية البدنية الداخلة فى خطة دراستهم. فهم يتنافسون فى أول الأمر على أداء الأعمال البسيطة الأولية ، ويعوّدون الغيرة على إتقانها والأمانة فى عملها ، ويلقنون فى الوقت نفسه المبادئ العالية للعب من حيث النظام والطاعة ، وهكذا تتكون بالتدريج عندهم فكرة عن الروح الحقة للمنافسة ، واحترام القانون ، وضبط الشعور ، والاعتقاد الراسخ بأن المباراة لا يقصد بها الكسب وإضعاف الغريم ، وإنما الغرض الأول منها الوقوف على مستوى الجماعة بالنسبة لجماعات أخرى ومعرفة مواطن الضعف لعلاجها ، وواجب كل فرد أن يبذل جهده فى هذا السبيل .

التدريب على المباراة :

وهناك بضعة اقتراحات لتدريب الصغار على مباريات خلال دروسهم

(ا) للأطفال دون سن التاسعة :

١ — يميز كل فريق فى الفصل باسم من أسماء الحيوان أو الطيور أو بلون من الألوان فيكون هناك فريق النسر والصقر أو الفريق الأحمر والأبيض الخ ...

٢ — يشجع كل طفل على التلبية السريعة لنداء المربى .

٣ — تكون المباريات فردية لأنهم لا يدركون معنى الجماعة ولذلك تقتصر على أنواع بسيطة من سباقات التتابع وألعاب خاصة يقوم فيها الفرد بمجهوده الخاص ، ويقتصر احتساب النقط فيها على عمله بقانون السباق أو اللعبة ، وعلى ما يصيبه الفرد من درجات أو نقط .

٤ — تشمل المباراة المبادىء البسيطة ، كحفظ النظام وسرعة الاصطفاف أو تكوين دوائر بسكون ، واعتدال القامة ، والعناية بالأدوات .

٥ — يعين المربى قائداً من بين التلاميذ على كل فريق ويبدله فى الاجتماعات المتعاقبة بغيره حتى يتدرب الكل على أعمال القيادة . وتكون مهمة القائد توزيع الشرائط الملونه على فريقه وتوزيع الأدوات والمحافظة على النظام والسكون .

(ب) للأطفال فيما بين سن التاسعة والثانية عشرة :

١ — يميز القادة فقط بالشرائط الملونة .

٢ — تراعى سرعة الوقوف والانتقال من مكان لآخر والاستعداد للعمل بين الفرق المختلفة تحت إمرة القادة .

٣ — يدرب الأطفال على اختيار قادتهم ويكون تعيينهم لمدة معلومة ثم يستبدلون بغيرهم .

٤ — تكون المباريات في ألعاب تمهيدية بسيطة وفى سباقات تتابع يؤثر فيها المجهود الفردى على عمل الجماعة كلها .

٥ — تمنح الدرجات والنقط على المحافظة على النظام ، وعلى اتباع قوانين اللعب أو السباق ، وعلى السكون فى أدائها .

٦ — يشكر الفائزون الخاسرين فى نهاية اللعب بعد أن يصفق الخاسرون لهم .

(ج) للفتيان بين سن الثانية عشرة والخامسة عشرة :

١ — يجب أن تتعادل الجماعات في قوتها وإلا فسد النظام .

٢ — يكون لكل فريق قائد تختاره الجماعة بالاقتراع السرى .

٣ — تعين أماكن خاصه للاعبين وتبين لهم خطة العمل .

٤ — تمنح الدرجات والنقط على المهارة والإتقان والسرعة وتسجل لكل فريق على حدة .

٥ — تراعى الروح الرياضية فى اللعب وتمنح الدرجات على خُلق الفريق وتعاونه ، وتستقطع النقط من الفريق الذى يظهر خشونة فى اللعب أو استهتاراً أو خداعاً ، كما يحاسب الأفراد على الأنانية أو عدم بذل الجهد .

٦ — تخصص درجات لتصرف الفريق المشاهد وتشجيعه للعبة الحسنة أيا كان مصدرها .

وهناك خطوات تمهيدية ينبغى أن تتبع فى دروس التربية البدنية :

١ — يمرن التلاميذ في درس التربية البدنية على تحمل بعض المسئوليات كتخطيط الملاعب وحمل الأدوات وترتيبها وتنظيمها والعناية بها ، وكذلك على سرعة الاصطفاف والاجتماع ، كما يجب أن يمرنوا على أعمال القيادة ومستلزماتها بتكوين جماعات رياضية صغيرة تقوم كل منها بناحية نشاط خاصة أثناء الدرس تحت إشراف قائد من التلاميذ .

٢ — يعنى المعلم خلال نشاط الجماعات فى الدرس بالروح الرياضية ، وعلاقة التلاميذ بعضهم ببعض وسلوكهم في المباريات الصغيرة ، وموقفهم إزاء جماعتهم والجماعات الأخرى . ويتطلب هذا العمل بالطبع اختيار ألعاب ومسابقات مناسبة لسن التلاميذ وقواهم .

٣ — يجتمع المعلم بالقادة بين آونة وأخرى للتشاور والتوجيه فى موضوع القيادة وأساليبها وفى تنظيم العمل للاجتماعات القادمة مع باقي التلاميذ . ويحسن أن يحدد مواعيد الاجتماعات مع القادة في يوم معين .

٤ — تلقى علي التلاميذ دروس مبسطة في الحكم الذاتى تبين لهم طرقه وقيمته وأثره .

بعض المسابقات والمباريات الداخلية التي يمكن إجراء بطولات عليها في المدرسة الابتدائية والأولية :

(أ) الألعاب :

١ — كرة الشبكة : للفصول ، للأسر ، لمنتخبات من التلاميذ ، لمنتخبات من الأساتذة والتلاميذ .

٤ — كرة العمود : للفصول ، للأسر .

٥ — الطواف : » ، » .

٢ — كرة السلة : للفصول ، للأسر ، لمنتخبات من التلاميذ ، لمنتخبات من الأساتذة والتلاميذ .

٣ — الكرة الطائرة : للفصول ، للأسر ، لمنتخبات من التلاميذ ، لمنتخبات من الأساتذة والتلاميذ .

٦ — التنس
٧ — تنس الحلق
٨ — تنس المضرب الخشبي
٩ — كرة النضد

} فردى أقل من ١٦ سنة ، فردى أقل من ١٤ سنة ، زوجي أقل من ١٦ سنة ، زوجي أقل من ١٤ سنة ، زوجي مختلط (أستاذ وتلميذ) .

١٠ — الكروكيت : فردى ، أو زوجي .

(ب) ألعاب القوى :

١ — جري : ٥٠ مترا ، ٨٠ مترا ، ١٠٠ مترا .

سباق تتابع : ٤ × ٥٠ مترا .

سباق موانع .

٢ — ألعاب ميدان :

رمى : كرة قدم ، كرة سلة ، كرة المقلاع للمسافة وللتصويب

وثب : عريض ، عالى ، الوثبة الثلاثية .

(حـ) السباحة :

حرة : ٢٥ متراً ، ٥٠ متراً مع تحديد السن .

على الصدر : ٢٥ متراً ، ٥٠ متراً « «

على الظهر : ٢٥ متراً ، ٥٠ متراً « «

تتابع : ٤ × ٢٥ متراً ، ٤ × ٥٠ متراً .

القفز : قفزة عادية أمامية ، قفزة أمامية مع ثني الجذع ومده ، قفزة خلفية عادية .

بعض المسابقات والمباريات الداخلية التى يمكن إجراء بطولات عليها فى المدرسة الثانوية والفنية :

(ا) ألعاب :

١ — خماسيات كرة القدم : للطلبة فقط، للأساتذة والطلبة، للأساتذة فقط

٢ — سداسيات « « : للطلبة عموماً ، للفصول ، للأسر .

٣ — كرة القدم
٤ — السلة
٥ — الهوكى
٦ — الكرة الطائرة
٧ — كرة اليد
٨ — الكرة السريعة

} للفصول ، للأسر ، لمنتخبات من الطلبة ، لمنتخبات من الأساتذة والطلبة .

٩ — كرة القاعـــدة : للفصول ، للأسر .

١٠ — التنـــــس .

١١ — الكرة المراشـــه (البادمنتون)

١٢ - تنس الحلق (دك تنس)

١٣ — تنس المضرب الخشبي (بادل تنس)

١٤ — كرة النضد (بنج بنج)

فردى عام ، فردي أقل من ١٦ سنة ، فردى من الأساتذة ، فردى أقل من ١٨ سنة .

زوجي عام ، زوجي مختلط (أستاذ وطالب) ، زوجي أقل من ١٦ سنة ، زوجي أقل من ١٨ سنة .

١٥ — اســـكواش ركتس : فردى عام، فردى أقل من ١٦ سنة ، فردى أقل من ١٨ سنة .

(ب) ألعـاب القوى :

أولا — المضمار :

جرى : ٥٠ مترا ، ١٠٠ مترا ، ٢٠٠ مترا ، ٣٠٠ مترا ، ٤٠٠ مترا ، ٨٠٠ مترا ، اختراق الضاحية .

سباق تتابع : ٤ × ٥٠ مترا ، ٤ × ١٠٠ مترا .

سباق موانع .

سباق حواجز : ١١٠ مترا ، ٤٤٠ مترا .

سباق مشى سريع .

ثانيا — ألعاب الميدان :

رمى : جلة ، قرص، رمح ، مطرقة ، كرة قدم، كرة سلة ، كرة طبية ، كرة مقلاع .

وثب : عريض ، عالى ، وثبة ثلاثية (ويكون الوثب من الجرى أو الوقوف) .

قفز : بالزانة .

شد الحبل .

(ح) نواحى رياضية أخرى :

ملاكمة : وزن الورقة نهايته ٤٨ ك جرام ، وزن الذبابه نهايته ٥١ ك ج ، وزن الديك نهايته ٥٤ ك ج ، وزن الريشة نهايته ٥٨ ك ج ، وزن الخفيف نهايته ٦٢ ك ج ، وزن خفيف المتوسط نهايته ٦٧ ك ج ، وزن المتوسط نهايته ٧٣ ك ج ، وزن خفيف الثقيل نهايته ٨٠ ك ج ، وزن الثقيل فوق ٨٠ ك ج .

مصارعة : وزن الذبابة نهايته ٥٢ ك جرام ، وزن الديك نهايته ٥٧ ك ج ، وزن الريشة ونهايته ٦٢ ك ج ؛ وزن الخفيف نهايته ٦٧ ك ج ، وزن خفيف المتوسط نهايته ٧٣ ك ج ، وزن المتوسط وغايته ٧٩ ك ج ، وزن خفيف الثقيل نهايته ٨٧ ك ج ، وزن الثقيل ما زاد عن ذلك .

السلاح : الإبيه ، والفلوريه ، والسيف .

ركوب الدراجة .

(ء) السباحة والقفز :

سباحة : حرة : ٥٠ مترا ، ١٠٠ مترا مع تحديد السن .

حـــــــرة : ١٠٠ مترا ، ٢٠٠ مترا ، ٤٠٠ مترا عام (أى مفتوح للجميع) .

على الصـــدر : ١٠٠ مترا ، ٢٠٠ مترا . عام

بالزحـــف : ١٠٠ مترا ، ٢٠٠ مترا ، ٤٠٠ مترا عام

على الظهـــر : ١٠٠ مترا ، ٢٠٠ مترا عام

تتـــابـع : ٤ × ٥٠ مترا ، ٤ × ١٠٠ مترا ، ٤ × ٢٠٠ مترا .

القفز : قفزة عادية أمامية ، دورة أمامية كاملة . دورة خلفية كاملة ، دورة ونصف أمامية .

طرق تنظيم المباريات الرياضية :

١ — طريقة السلم[١] .

للوقوف على قوى اللاعبين فى المدرسة وترتيبهم بحسب مستوي كل فى الألعاب الفردية كالتنس وتنس الطاولة والسكواش راكتس تستخدم الطريقة المعروفة بطريقة السلم بغرض تنظيم اللاعبين وترتيبهم حتى يكون الأقوى على رأس القائمة ويتبعه من يليه وهكذا ، وبذلك تستطيع المدرسة اختيار أقوى اللاعبين من بين تلاميذها لتمثيلها فى المباريات أمام المدارس الأخرى .

(١) The Ladder Method .

وعند وضع الجدول التمهيدى للمسابقة يضع المعلم أسماء اللاعبين الذين ينتظر فوزهم فى أسفل القائمة والضعفاء على رأسها أو يفعل العكس حيث يكون الأقوياء فى أعلى القائمة ، أما فى حالة عدم معرفة قوى اللاعبين إطلاقا فترتيب أسماء اللاعبين بطريق القرعة .

ويبدأ اللعب على شكل «تحدي» من أسفل الجدول لأعلاه ، ولكل لاعب الحق فى تحدي اللاعب الذى فوقه مباشرة فإذا تغلب عليه حل محله في القائمة ونزل المغلوب محل الغالب . ويجوز فى حالات كبر عدد اللاعبين المشتركين فى المسابقة أن يتحدى اللاعب لاعباً آخر فى مرتبة تعلوه بدرجتين :

فمثلا — إذا كان عدد اللاعبين ثمانية فإنهم :

١ — يرتبون بحيث يكون الأقوي فى الأسفل : أحمد ، حسن ، عثمان ، لطيف ، رءوف ، مصطفى ، عزيز ، محمد .

٢ — يلعب محمد مع عزيز فإذا تغلب الأول على الثانى حل محله ثم يلعب مع مصطفى وهكذا ، أما إذا لم يتغلب عليه ثبت فى مكانه .

٣ — يصح فى نفس الوقت الذي يلعب فيه محمد مع عزيز أن يلعب رءوف مع لطيف وحسن مع أحمد وذلك إقتصاداً في الوقت .

٤ — إذا وصل عدد المتسابقين إلى عشرين لاعب أو أكثر فيصبح في هذه الحالة أن يلعب محمد مع مصطفى أو مع رءوف وذلك توفيراً للوقت .

ويشترط فى إجراء هذه المسابقة :

أ — تحديد فترة زمنية لقبول التحدي (أسبوع أو ثلاثة أيام)

وإذا لم يقبل اللاعب الموعد يعد المتحدى غالباً .

٢ — تحديد موعد لانتهاء المسابقة كلها .

٣ — لا يجوز أن يتحدى اللاعب لاعباً آخر مرتين متتاليتين إلا بعد مرور فترة من الزمن — تكون في الغالب ضعف مدة التحدى .

٤ — لا يجوز اللاعب إذا هزم من لاعب فوقه فى الكشف أن يلاعب غيره أعلى منه .

وبانتهاء المباريات نصل إلى مرحلة يمكن فيها ترتيب اللاعبين بحيث يكون الأقوى على رأس القائمة .

ثانياً — طريقة خروج المغلوب[1] .

والطريقة السائدة فى ذلك هى طريقة خروج المغلوب مباشرة بعد المباراة وإن كانت هناك طريقة أخرى غير شائعة وهي السماح للمغلوبين بدور مباريات ثان .

وفى الطريقة المباشرة يقسم اللاعبون أو الفرق إلى أزواج بحيث يتبارى كل زوج ويخرج المغلوب من المباريات ويكمل الفائزون المسابقة بنفس الطريقة حتى تنتهى بفوز لاعب أو فريق .

يكون عدد اللاعبين أوالفرق المشتركة زوجياً أو فرديا ، فإذا كان عدد المتسابقين اثنين أو مضاعفاتها (٤ أو ٨ أو ١٦ أو ٣٢ أو ٦٤) . فتجري المباريات بينهم على النحو الآتى :

تعمل القرعة بين اللاعبين أولا لترتيب المباريات . فإذا كان عدد اللاعبين أو الفرق ثمانية وأسفرت نتيجة القرعة على أن اللاعب ١ يلعب

---

(١) Knock Out or Elimination Tournament .

مع ٣ ، واللاعب ٢ يلعب مع ٨ ، واللاعب ٦ يلعب مع ٥ واللاعب ٧ مع اللاعب ٤ — يوضع الجدول كالآتى :

الشوط الأول — الشوط قبل النهائى — الشوط النهائى — الفائز

١ ، ٣ ← ٣
٢ ، ٨ ← ٢
٣ ، ٢ ← ٣
٦ ، ٥ ← ٦
٧ ، ٤ ← ٧
٦ ، ٧ ← ٧
٣ ، ٧ ← ٧ (الفائز)

أما إذا كان عدد الأفراد المشتركين فى المسابقة أو عدد الفرق المشتركة ليس من مضاعفات اثنين كأن يكون ٧ أو ٩ أو ١٩ الخ تلعب مباريات تمهيدية بالنظام الآتى :

١ — يطرح عدد الأفراد أو الفرق التى ستشترك من أكبر رقم مضاعف لاثنين قريب لهـذا العدد : فمثلا إذا كان عدد الأفراد سبعة فإن أكبر رقم مضاعف وقريب له هو ثمانية ، و إذا كان عدد الأفراد تسعة فإن أكبر رقم مضاعف قريب له هو ١٦ ، و إذا كان عدد الأفراد ١٩

فإن أكبر رقم مضاعف وقريب له هو ٣٢ . وفى هذه الأمثلة المذكورة يكون : ٨ (أكبر رقم مضاعف) — ٧ (عدد الفرق المشتركة) = ١ وهو عدد الفرق التى لا تشترك فى الدور التمهيدى .

١٦ (أكبر رقم مضاعف) — ٩ (عدد الفرق المشتركة) = ٧ وهو عدد الفرق التى لا تشترك فى الدور التمهيدى .

٣٢ (أكبر رقم مضاعف) — ١٩ (عدد الفرق المشتركة) = ١٣ وهو عدد الفرق التى لا تشترك فى الدور التمهيدى .

٢ — تقام المباريات التمهيدية بين الفرق الباقية ، فى الحالات السابقة :

الحالة الأولى تقام مباريات تمهيدية بين ست فرق :

٧ (عدد الفرق المشتركة) — ١ (الفرق التى لا تشترك فى الدور التمهيدى) = ٦

والحالة الثانية تقام مباريات تمهيدية بين فرقتين :

٩ (عدد الفرق المشتركة) — ٧ (الفرق التى لا تشترك فى الدور التمهيدى) = ٢

والحالة الثالثة تقام مباريات تمهيدية بين ست فرق :

١٩ (عدد الفرق المشتركة) — ١٣ (الفرق التى لا تشترك فى الدور التمهيدى) = ٦

٣ — تقام مباريات بين الغالب من تلك الحالات والفرق المتخلفة التى لم تلعب فى الدور التمهيدى وفى هذه الحالة تعامل معاملة الطريقة السالف ذكرها فى مضاعفات رقم ٢ ، أى أنه :

فى الحالة الأولى : تقام مباريات بين الستة فرق وعددها ٣ والفرقة التى لم تشترك فى الدور التمهيدى أى تقام بين أربع فرق .

فى الحالة الثانية : تضاف الفرقة الغالبة على السبعة الفرق التى لم تشترك

فى الدور التمهيدى فيكون الناتج ٨ ، وعلى ذلك تجرى بينها المسابقة على طريقة مضاعفات اثنين .

فى الحالة الثالثة : تضاف الفرق الغالبة من الست فرق المشتركة فى الدور التمهيدى وعددها ٣ على ١٣ فرقة لم تشترك فى الدور التمهيدى فيكون الناتج ١٦ ، وعلى ذلك تجرى بينهما المسابقة على طريقة مضاعفات اثنين .

أمثلة أخرى لطريقة خروج المغلوب :

١ — إذا كان عدد الفرق خمسة : تجرى المسابقة كالآتى :

أكبر مضاعف لاثنين قريب من الرقم ٥ هو ٨ .

٨ — ٥ = ٣ فرقة لا تشترك فى الدور التمهيدى .

٥ — ٣ = ٢ « « تشترك « « «

١ (الفرقة الغالبة) + ٣ (الفرق التى لم تشترك) = ٤ فرق تجرى بينها المباراة بالطريقة العادية .

٢ — إذا كان عدد اللاعبين ١١ : تجرى المسابقة كالآتى :

أكبر مضاعف لاثنين قريب من الرقم ١١ هو ١٦ .

١٦ — ١١ = ٥ لاعبين مركونين لا يشتركون فى الدور التمهيدى .

١١ — ٥ = ٦ لاعبين يشتركون فى الدور التمهيدى ، وتجرى المسابقة بينهم بالطريقة المعروفة .

٣ (الفائزون من الدور التمهيدى) + ٥ (اللاعبون المركونون) = ٨ لاعب يشتركون فى الأدوار الباقية وتجرى المسابقة بينهم بالطريقة المعروفة .

٣ — إذا كان عدد اللاعبين ١٥ : تجرى المسابقة كالآتى :

أكبر مضاعف لاثنين قريب من الرقم ١٥ هو ١٦ .

١٦ — ١٥ = ١ لاعب مركون لا يشترك فى الدور التمهيدى .

١٥ — ١ = ١٤ لاعب يشتركون فى الدور التمهيـــدى بالطريقة المعروفة .

٧ (الفائزون من الدور التمهيـــدى) + ١ (لاعب مركون) = ٨ يشتركون فى الأدوار الباقية المعروفة .

ثالثاً - طريقة الدورى :

وفى هذه الطريقة يقابل الفريق (أو اللاعب) جميع الفرق الأخرى المشتركة في المسابقة مرة واحدة في الدورى (من الدورة الواحدة) أو مرتين (إذا كانت هناك دورتان) . وتحسب للفائز عادة نقطتان ، وللمهزوم صفر ، أما فى حالة التعادل فيعطى لــكل فريق نقطة .

ويرسم الجدول على النحو الآتى مع تسجيل عدد النقط وعدد الإصابات التى للفريق والتى عليـــه في المربعات الخاصة به ، وتترك خانتان لمجموع النقط ومجموع الإصابات وخانة ثالثة للنسبة بين ما للفريق وما عليه .

فإذا كانت الفرق المشتركة فى كرة القدم هى : ا ، ب ، ج ، د ، ه ، و يرسم الجدول ويدون كما يلى :

	أ	ب	ح	د	هـ	و	مجموع النقط	مجموع الإصابات	النسبة
أ		له ٢ ٢ عليه ١	له ١ ١ عليه ١	له ١ صفر عليه ٢	له ٤ ٢ عليه ٢	له ٣ ١ عليه ٢	٦	له ١٠ عليه ٨	١٠/٨
ب	له ١ صفر عليه ٢		له ٢ ٢ عليه صفر	له ٢ ٢ عليه صفر	له صفر صفر عليه ٢	له ١ صفر عليه ٣	٤	له ٦ عليه ٧	٦/٧
ح	له ١ ١ عليه ١	له صفر صفر عليه ٢		له ٣ ٢ عليه ٢	له ٤ ٢ عليه ١	له ١ ١ عليه ١	٦	له ٩ عليه ٧	٩/٧
د	له ٢ ٢ عليه ١	له صفر صفر عليه ٢	له ٢ عليه ٣		له ٢ ١ عليه ٢	له صفر صفر عليه ٣	٣	له ٦ عليه ١١	٦/١١
هـ	له ٢ صفر عليه ٤	له ٢ ٢ عليه صفر	له ١ صفر عليه ٢	له ٢ ١ عليه ٢		له ٥ ١ عليه ٥	٤	له ١٢ عليه ١٣	١٢/١٣
و	له ٢ ١ عليه ٢	له ٣ ٢ عليه ١	له ١ ١ عليه ١	له ٣ ٢ عليه صفر	له ٥ ١ عليه ٥		٧	له ١٤ عليه ٩	١٤/٩

ومن هذا الجدول تستنتج أن :

أولا – الفريق الأول هو (و) لأن مجموع نقطه (٧) .

ثانياً – هناك فريقين لكل منهما ست نقط ولكن نسبة الإصابات فى ا هى $\frac{١}{٨}$ ، ونسبتها فى ج هى $\frac{٩}{٧}$. فيكون فريق ا هو الثانى ، وفريق ج هو الثالث.

ثالثاً – فريق ب وفريق ﻫ حصل كل منهما على أربع نقط ، ولكن نسبة الإصابات فى ب هى $\frac{٦}{٧}$ ، ونسبتها فى ﻫ هى $\frac{١٢}{١٣}$ ، فيكون فريق ﻫ هو الرابع ، وفريق ب هو الخامس .

رابعاً – فريق د ومجموع نقطه ٣ هو السادس .

ويعرف عدد مباريات المسابقة كلها بالطريقة الآتية :

$$\frac{\text{عدد الأفراد أو عدد الفرق المشتركة} \times (\text{عدد الأفراد أو الفرق المشتركة} - ١)}{٢}$$

ففى المثال السابق يكون عدد المباريات = $\frac{٦ \times (٦ - ١)}{٢}$ = ١٥

ويشترط فى تنظيم المسابقات بهذه الطريقة :

١ – أن تدون النتائج لكل فرقة أولا بأول .

٢ – توضع نتيجة اللاعب أو الفرقة فى القسم الخاص بها ثم تكتب مرة ثانية تحت اللاعب أو الفرقة الثانية التى لعبت معها ، أى تدون النتيجة أمام كل من الفرقتين .

٣ – أن توضع النقط بالمداد الأحمر فى الوسط .

٤ – عند تنظيم المباريات تحدد مواعيد كل مباراة فى وقت مبكر كما يخطر الحكام بها .

٥ – فى المباريات الكبرى يجب ألا يلعب الفريق أو اللاعب أكثر من مباراة واحدة فى اليوم .

نظام الأسر وطريقة الجماعات

الغرض من نظام الأسر :

بعدت نظم التربية القديمة وأساليبها عن حياة الطفل النفسانية لأنها اعتبرته رجلا صغيراً ، يتصف بالهدوء والسكينة ، ويتطبع بطباع الكبار ، ويفكر تفكيرهم ، ويسلك سلوكهم . وحتمت عليه استظهار مواد علمية مختلفة لا اتصال لها بحياته الخاصة ، ولا انسجام بينها وبين قوة تفكيره وميوله . ولم تكن كراهية الطفل للمدرسة سوى نتيجة طبيعية لتلك الأخطاء التي قتلت حيويته ، وتنافت مع ميوله وأضعفت شخصيته ، وأبعدته عن نفسه وعن حياة مجتمعه الصغير .

والطفل ككل كائن اجتماعي حي شديد الرغبة في الاتصال بمن حوله ، متعطش لاشباع ميوله الفطرية ، تواق للتعبير عن أفكاره وإظهار مشاعره بطريقته البسيطة التلقائية ، فهو في سن الرابعة والخامسة مثلا كثير السؤال والتطلع للأشياء ومعرفة كنهها ، وهو في السادسة محب للتقليد والمحاكاة ، وهو في الثامنة ميال للاختلاط بغيره من أقرانه . وتقتصر وظيفة المربي وعمل المدرسة في مراحل نموه المختلفة على الكشف عن هذه الميول والرغبات لتوجيهها وإعلائها وتنميتها في الاتجاه الصحيح النافع .

والأطفال المتقاربون في السن لهم ميول تكاد تكون متشابهة وطبائع متقاربة ، وهم يشعرون بالحرية في أقوالهم وأفعالهم عند اختلاطهم بعضهم

ببعض و يتعلمون بعضهم من بعض ما لا يمكن أن يتعلموه بطريقة أخرى . فإذا كانت هذه حال الطفولة وصفاتها فما أجدرنا أن نحرص على تنميتها ورعايتها حتي يخرج الطفل من هذه الدائرة الضيقة و يشب فى عالمه الصغير متسع الخبرة ، واسع التجربة ، قادراً على التفاهم مع غيره ، متمكناً من طرق التعامل مع الناس .

وفكرة تكوين جماعات صغيرة فى المدرسة ضرب من ضروب التربية الحديثة ، بواسطتها يتعود الطفل تدريجاً — وهو يعمل مع رفاقه — ضبط النفس والتعاون والتصرف فى الأمور ، كما ينمو عنده الشعور بالواجب نحو نفسه ونحو أقرانه ، و يقدر المسئولية الملقاة على عاتقه نحو جماعته . وهذه الطريقة تعينه على العمل فى جو منظم ، وتبعث فيه الرغبة للتقدم بنفسه كى يكون عاملاً مفيداً فى نهضة الجماعة .

« ونظام الأسر » و « طريقة الجماعات » من أنجع الوسائل لتحقيق تلك الأهداف ، لأنها تسمح للطفل بالاختلاط بأقران من سنه ، يلعب معهم ، و يعمل فى وسطهم ، و يستعين بقواهم علي قضاء حاجيات الأسرة ومطالب الجماعة . وتلك فى الواقع صورة مصغرة داخل المدرسة للحياة الاجتماعية العامة خارج نطاقها .

وليس المقصود بهذا النظام مجرد تقسيم المدرسة إلى أسر أو توزيع التلاميذ فى جماعات ، تحت إشراف معلم أو أكثر للمنافسة والمباراة ، و إنما الغرض منه إيجاد روح الألفة والتعاون والتضامن التى تسود الأسرة الحقيقية ، كما يرمى إلى تعويد التلاميذ طرق الانتفاع بأوقات فراغهم فى عمل

منتج يدركون فيه مزايا العمل الجمعى ، ويشعرون فيه بقيمة التعاون ، ويحسون بوساطته بروح الجماعة ، فتتربى فيهم صفات الجد والاهتمام ، وتتكون عندهم مبادىء المجتمع ، وتنمو فى نفوسهم حياة الاتصال والاجتماع بغيرهم من الناس .

تكوين الأسرة :

هناك طرق كثيرة لتقسيم تلاميذ المدرسة إلي أسر نورد منها ما يأتى على سبيل المثال :

١ — التقسيم حسب الحروف الأبجدية — فالتلاميذ الذين تبدأ أسماؤهم بحرف من الحروف كالألف مثلا يكونون أسرة ، والأسماء التي تبدأ بحرف الباء تكون أسرة ثانية وهكذا . وهذه طريقة ظاهرة النقص فى صلاحيتها لعدم تساوى الأسر فى العدد وعدم تعادلها في القوى وغرابتها عن فكرة تكوين الأسر .

٢ — التقسيم الجغرافى — وفيه يجمع بين تلاميذ كل مديرية معا حتى تتكون منهم أسرة . والصعوبة فى هذه الطريقة واضحة أيضاً إذ كثيراً مايحدث أن يزيد عدد التلاميذ من مديرية علي غيرهم من مديرية أخرى ، أو أن عدد المديريات قد يزيد بدرجة كبيرة عن عدد الجماعات أو الأسر المطلوبة ، فضلا عن أن طريقة كهذه قد تؤدى إلى التعصب الأقليمي الشديد فتنسى الجماعة أنها وحدة صغيرة ضمن أسرة كبيرة هى المدرسة .

٣ — التقسيم بالجملة [١] — وذلك بتوزيع التلاميذ على عدد الأسر المطلوبة دون قيد أو شرط ، فيوزع تلاميذ السنة الأولى على عدة أقسام يماثلها تقسيم تلاميذ السنة الثانية والثالثة وهكذا . وعدم نجاح هذه الطريقة يرجع إلى عدم التناسق فى قوى هذه الجماعات وإن كانت أعداد الأفراد فيها متساويه .

٤ — التقسيم حسب المميزات العقلية والجثمانية — وهى طريقة أقرب إلى العدل والمساواة من الطرق الأخرى . فكل جماعة مكونة من أفراد يكون مجموع مميزاتهم العقلية والجثمانية معادلاً لمجموعها فى الجماعة الأخرى . فإذا ربطنا هذه الطريقة بسابقتها فى (٣) أمكننا الحصول على تقسيم مثالى صحيح يوزع فيه التلاميذ الممتازون فى الفصل الواحد على عدد الأسر المطلوبة .

وعلى هذا الأساس الأخير يجب أن تتاح الفرصة للمدرسة والمعلم فى التعرف على التلاميذ أولاً ، وأن يتعرف التلاميذ بعضهم على بعض قبل عملية التقسيم ، وأن يندمج التلاميذ الجدد بالتلاميذ القدامى . كما يجب أن يشرح المعلم لتلاميذه مزايا نظام الأسر وقيمة طريقة الجماعات وأساليبها فى الأسابيع الأولى من السنة الدراسية قبل تطبيق تلك الطريقة عملياً .

ويتراوح عدد أفراد الأسرة الواحدة بين ثلاثين وستين تلميذاً ، ويحسن ألا يزيد العدد عن ذلك بكثير لأن تحقيق أغراض هذه الطريقة يتوقف على معرفة التلاميذ بعضهم لبعض ، واتصالهم اتصالا وثيقاً ، كما

---

(١) By Lot .

يتوقف على اتصال المعلم بكل واحد منهم اتصالا شخصياً لتوجيهه و إرشاده .

ويفضل أن تتكون فى المدرسة أربع أسر أو ست أو ثمان . وهو كما نرى تقسيم زوجي حتى تسهل المباراة والموازنة بين كل أسرة ونظيرتها ولكي يتيسر ضم أسرتين أو ثلاث بعضها لبعض للاشتراك فى عمل جمعى كالقيام ببحث مشروعات كبيرة تدعو الحاجة لها كالحفل الرياضي للمدرسة أو الحفل التمثيلى السنوى لها أو إصدار مجلة أو تنظيم معسكر صيفى طويل .

أما إذا زاد عدد تلاميذ المدرسة عن ذلك بكثير بحيث أن ثمان أسر لا تستنفذ كل التلاميذ فيحسن أن تقسم المدرسة كلها أولا إلى جماعتين كبيرتين إحداهما تضم صغار التلاميذ والثانية تشمل الكبار منهم أى يكون تلاميذ السنوات الأولى والثانية والثالثة مثلا وحدة ، ويكون تلاميذ السنوات الرابعة والخامسة جماعة أخرى . ثم تقسم كل وحدة بعد ذلك إلى أسر بالقواعد السابق ذكرها و بحيث يكون لكل أسرة فى الوحدة الصغيرة نظيرها فى الوحدة الكبيرة ، بعبارة أخرى تكون الأسرة الواحدة فى المدرسة ذات شعبتين هما « الأخوات الصغار والأخوات الكبار » ، ويكون لهما إسم واحد وزى واحد وشعار واحد . وفى الحياة العامة والأسرة الحقيقية نظير لهذا النظام .

بقيت مسألة تسمية الأسر فقد يصح أن تسمى بأسماء الجهات الأصلية أو بأسماء البلدان الشهيرة ، أو تسمى الأسر بأسماء بعض المتخرجين فى المدرسة من أبنائها الذين قاموا بأعمال جليلة للمدرسة أو للمجتمع أكسبتهم شهرة أو ميزتهم عن غيرهم من أبنائها ، أو تسمى بأسماء أبطال الأمة

— وهو الأفضل — ممن لهم شهرة تاريخية أو علمية أو فنية . ولتسمية الأسرة أهميتها لأنها تجعل التلميذ يتعلق بأسرته ، وينشط لها ، ويسعى جهده لرفعتها ، بل ويتخذ من إسمها وشعارها نبراساً يهتدى به فى سلوكه ومثالا يحتذى به فى كل ما يقوم به من عمل .

تنظيم الأسرة :

تنتخب كل أسرة لنفسها ومن بين أفرادها « أخا » أكبر هو رئيسها ، ثم تعين لها المدرسة من بين مدرسيها «عميداً» ممن عرفوا بالعطف على الأطفال والحدب عليهم ، وممن لايضنون بوقتهم أوجهدهم لصالح الطفولة ومنفعتها ، وممن يدركون قيمة طريقة الأسرة وأساليبها التربوية الصحيحة . ويحسن أن يظل العميد قائماً بوظيفة العمادة عاماً بعد عام برغم تجدد التلاميذ فى كل سنة حتى نضمن الاستقرار فى نظام الأسرة وحتى يكون للأسرة طابعها الخاص وطرقها المعينة . كما يحسن أن يبقى التلميذ ملحقاً بأسرة واحدة طوال الفترة التى يقضيها بالمدرسة — سنة بعد أخرى .

وفي المراحل الأولى يحتفظ العميد بمدى كبير من السلطة حتي يعتاد الأطفال النظام والطاعة دون أن يطغى على ميولهم وحريتهم .

أما مع الكبار فيكون تداخله فيما يتعلق بنظام الحكم الذاتى أقل ما يمكن حتى يتعلم التلاميذ من تجاربهم وأخطائهم وحتى تتاح لهم فرصة مواجهة المشاكل والتكاتف على التغلب عليها .

أما الرئيس أو الأخ الأكبر فيجب أن يكون حائزاً لثقة التلاميذ ،

وأن تكون روحه روح قيادة لا روح رجل الشرطة . وأهم مشكلة هنا هي مدى الحقوق التى تمنح له لأن هناك ظروفاً متباينة تحيط به وبالجماعة تجعل مدى تحديد سلطته أمراً متعذراً ، ومن ثم كانت فكرة « المجلس المخصوص » الذى يدير شئون الأسرة بوجه عام ويساعد الرئيس ويوجهه فى القيام بأعمال الاشراف على الأسرة .

وبعد أن تتم عملية اختيار الأخ الأكبر ويعين العميد تبدأ الأسرة فى تنظيم نفسها بنفسها ، فتعقد الاجتماعات لوضع القواعد الخاصة بكيانها كأسرة لها نظمها وقوانينها وتقاليدها ، وتقوم بتكوين الفرق المختلفة التى تمثلها في نواحى النشاط المتعددة فمن فريق لكرة القدم وآخر لكرة السلة وثالث لكرة النضد (البنج بنج) وغير ذلك من الألعاب ، إلى فريق للتمثيل وللموسيقى وفريق لاعداد الحفلات وتنظيمها وآخر لاعداد الرحلات والزيارات ، وهكذا تتعدد النواحى حتى يكون لكل فرد فى الأسرة نصيب من العمل وقسط من النشاط تبرز فيه مواهبه ويشبع به ميوله . وتعد إدارة الأسرة المباريات والحفلات والاجتماعات الصغيرة بين الفرق المتكونة تحت لوائها ، وتنسق بين نشاط تلك الفرق في المواعيد والعمل .

ويجب أن يكون للأسرة لائحة داخلية تبين فيها لونها الخاص ، وشعارها المختار ، ونواحى نشاطها ، ونظم اجتماعات فرقها الصغيرة ، ونظم اجتماعاتها الكبيرة كوحدة كبيرة ، وأعمال مجلسها الخاص ، ووظيفة كل عضو من أعضائها ، كما أن من عملها ترشيح الأكفاء لمبارياتها مع الأسر الأخرى أو لتمثيلها فى الفرق التى تمثل المدرسة كلها ، ويكون من عملها تنظيم

علاقاتها بالأسر الأخرى وبمن حولها فى البيئة المدرسية حتى تكون هناك صلات رياضية واجتماعية بينها جميعاً ، وحتى تتكون منها كلها وحدة المدرسة وروحها وتقاليدها . ولكل ناحية من تلك النواحي — سواء أكانت خاصة بأعمال الأسرة فى داخل محيطها أم أكانت ذات صلة بعلاقة الأسرة بغيرها من الأسر — أثر جليل قيم في تكوين المجتمع المدرسى .

نشاط الأسرة :

لا يتم عمل الجماعة على الوجه الأكمل ولا يتحقق الغرض المقصود من تطبيق طريقة الأسر إلا إذا قام على عناصر ثلاثة هامة هى :

الحرية ، والمشاركة الوجدانية ، والديموقراطية .

فالحرية تلائم طبيعة الطفل من جهة وتمشى مع مبادىء الديموقراطية من جهة أخرى . واستعدادات الطفل لا تظهر إلا إذا أعطى الفرصة الكافية لإظهارها بل لا بد له من هذه الحرية فى القول والفعل لتنمية قواه العقلية والجثمانية . على أن تعاليم المجتمع وتقاليده وطابع الأسرة وشعارها يجب أن تحدد تصرفات الفرد وتحد من شططه وإلا أصبحت الحرية عبثاً يدعو للفوضى والاستهتار ووسيلة لبث الأنانية والإجحاف . وعلى ذلك تكون الحرية التى نقصدها إتاحة الفرصة للناشيء في اختيار نواحى النشاط التى يميل إليها ، وتحديد مواعيد عمله فيها ، وتقرير ما يستطيع أن يقوم به ، وتكييف نفسه وسط الجماعة التى يعيش بينها . ويصبح سبيل المدرسة فى تربيته وطريقتها هي إظهار ميوله ورغباته ، وتمكينه من التعبير

عن أفكاره وطباعه حتى يستطيع المعلم توجيه تلك الميول و إعلاء تلك الرغبات و إرشاده لطرق التفكير الصحيح فيما يفيد المجتمع و يعود عليه بالنفع الجزيل .

والمشاركة الوجدانية لا تقل أثراً فى هذه الناحية بل لها أكبر الأثر فى التربية والتعليم وفى تهذيب نزعات الطفل . فإذا ما أحب الطفل معلمه وأقرانه تعلق بالوسط الذي يعيش فيه واعتنق مبادىء الجماعة التى ينتمى إليها، وتمشي مع روحها ، وأصبح عضواً عاملا فيها . وهذه الروح الوجدانية هى التى تساعد على تكوين شخصيته وتسبغ عليه كل ما هو حسن جميل في شخصية من يتصلون به ويشرفون على تربيته . ويقول ماكدوجال فى ذلك « إنه عن طريق عدوى المشاركة الوجدانية والاستهواء تنتقل العواطف الخلقية السامية من الشخصيات المحبوبة إلى الطفل وتتكون فيه » .

ولقد ظهر ميل قوى بعد الحرب العظمى إلى جعل النظام المدرسى وإدارته يتمشي مع روح الديموقراطية ، فلجأت المدارس الحديثة إلى طريقة الأسر وتكوين الجماعات الصغيرة فى البيئة المدرسية حتى تتحقق فيها فكرة المسئولية ونظام الحكم الذاتى ، فيأخذ التلاميذ أكبر قسط ممكن فى حكم أنفسهم بأنفسهم وفي وضع النظم التى تلائمهم وتتفق ورغبات المدرسة ، فتكون تربية التلاميذ وتهذيبهم بطريقة تلقائية لا تعقيد فيها ولا كلفة .

أما عن عمل الأسرة فيجب أن يبدأ الرؤساء والمشرفون فى المدرسة فى

توزيعه علي التلاميذ على أن يكون العمل بسيطاً في أول الأمر ثم يزداد بالتدريج حتى يمكن فى النهاية ترك أمور التلاميذ كلية لهم و إلقاء مسئولية أعمالهم ونتائجها عليهم ، وحتى تعمل الأسرة كلها فى النهاية تحت إمرة رئيسها وهو الأخ الأكبر و بتوجيه عميدها وهو المعلم .

وينقسم عمل الأسرة إلى ناحيتين هامتين :

أولا — الناحية الرياضية .

ثانياً — الناحية الثقافية .

والناحيتان معا تعملان وتحققان الأغراض الاجتماعية التى ينشدها كل مجتمع راق . ففى النواحى الرياضية تقوم كل أسرة بتوفير وسائل النشاط الرياضى ونشره بين أفرادها حتي يتمتع كل تلميذ بنصيب أوفر من الألعاب لا يمكن أن يحصل عليه بالطرق العادية المعروفة في الوسط المدرسى بأجمعه . ولا يخفي ما فى ذلك التوزيع من السرعة والنظام واشباع الميل للحركة والرغبة فى اخيتار نواحى النشاط . ومن الطبيعى أن تتناسب تلك النواحي مع سن الفرد وقدرته . ولتنفيذ ذلك يقوم التلاميذ أنفسهم بتحديد أوقات اللعب ، وتخطيط الملاعب ، و إعداد الأدوات ، وتعيين الحكام ، و يضعون قوانين اللعب ، و يلتزمون حدوده ، و يراعون نظمه ، و يحافظون على وسائله من التلف والعبث .

أما الناحية الثقافية فتتلخص أغراضها فيما يأتى : —

١ — تشجيع التلاميذ فى الأسرة علي البحث والاستطلاع وجمع الحقائق والتزود بالمعلومات، والاهتمام بالمكتبة وأعمالها والاعتماد على المصادر .

٢ — تدريب التلاميذ على حسن استخدام أوقات الفراغ .

٣ — الابتعاد عن البرامج الدراسية الشكلية المزدحمة المعقدة . فنشاط الجمعيات داخل الأسرة يتم البرامج بطريقة تلقائية مبسطة .

٤ — ربط الأشغال اليدوية والرسم والسينما وفلاحة البساتين والرحلات والزيارات بمواد الدراسة الأخرى .

٥ — توثيق الصلة بين التلميذ والمنزل والمدرسة في الاجتماعات التى تنظمها الأسرة بين الآباء وأبنائهم مما يساعد على الرقي بالطفل صحياً وعقلياً وخلقياً فى بيته ومدرسته .

ومما لا شك فيه أن كل هذه العوامل ذات أثر بالغ في صقل الطفل وتكوينه تكويناً اجتماعياً وثقافياً يكون له أثر فى حياته المستقبلة . وذلك النظام الجمعى داخل الاسرة أدعى إلى الترابط وتبادل الرأى والمنافسة والتعاون فى حل المشاكل وتذليل الصعاب وخاصة إذا عرفنا أن على الأسرة بكامل هيئتها أن تعقد اجتماعا أسبوعياً لبحث المسائل العامة ودراسة مشاكلها ومشروعاتها .

الفائدة من نظام الأسر :

يمكن تقسيم الفائدة من اتباع نظام الأسرة فى المدرسة إلى : —

١ — فائدة حالية أو حاضرة .

٢ — وفائدة آجلة أو مستقبلة .

وتتلخص الفائدة الحاضرة فيما يأتى : —

١ — ترقية روح المنافسة البريئة بين التلاميذ .

٢ — سهولة اختلاط التلاميذ ، كبارهم بصغارهم ، تحت إشراف المدرسين . وبذلك تصبح المدرسة مجتمعاً واحداً صحيحاً يشابه المجتمع الخارجى من كل الوجوه .

٣ — تدريب التلاميذ على مبادئ الحكم الذاتى وأصوله .

٤ — تهيئة نواحى متعددة متباينة من النشاط الرياضى والثقافي حتى يشترك كل تلميذ فى الحياة المدرسية اشتراكا فعلياً ، ونضمن به فاعليته فى جهود الأسرة .

٥ — اختلاط التلاميذ بالمسئولين فى المدرسة اختلاطاً روحياً وعملياً مبعثه تناسق الأفكار وتوحيد الجهود والعمل لغرض واحد .

٦ — التشويق والإقبال على المدرسة والاطمئنان لها لما فيها من عطف وتقدير وتشجيع ولجوها المرح المحبب للنفس المشبع للرغبات .

أما الفائدة الآجلة فيمكن تلخيصها أيضاً فيما يأتى : —

١ — استغلال الغرائز الاجتماعية الموجودة في الطفل وعلاج ما يفسد من غرائزه إذا زادت عن حدها وأصبح يخشي ضررها وخطرها عليه أو على المجتمع ، وتقوية الغرائز الفردية الضعيفة التى يجب تنميتها لصالحه وصالح الجماعة . فالطفل الخامل سرعان ما توقظه روح الجماعة ويستثير عواطفه وتفكيره ونشاطه الاتصال بغيره من أقرانه ، وحب الثناء والميل للمنافسة يدفعانه لإخضاع الظروف وتذليل الصعاب حتى يهىء لنفسه حياة طيبة فى الأسرة .

٣ — تكوين صفات وأخلاق اجتماعية لدى التلميذ ، فما لا شك فيه

أنه يعتاد المسئولية والاعتماد على النفس مما يقوى شخصيته و يعده للحياة وحسن السير فيها بثقة واطمئنان .

٣ — تكوين التلميذ تكويناً رياضياً صحيحاً . وليست فائدة الرياضة قاصرة على تكوين الجسم فقط وإنما تتعداه إلى الناحية الاجتماعية والخلقية وإلى تقدير المعيشة الصحية الجميلة . فاللعب من أقوى العوامل التربوية . والأطفال الذين يتعلمون كيف يلعبون لعباً منظما خلال حياتهم المدرسية سيلعبون على خير ما يرجى فى المباراة الكبرى — مباراة الجهاد والعمل فى الحياة .

طريقة الجماعات فى دروس التربية البدنية :

تبدأ هذه الطريقة مع صغار التلاميذ بشكل بسيط سهل خال من التعقيد وكثرة القوانين . فالأطفال محبون للتقليد واللعب ولذا كان تدريبهم على الطريقة وفهمهم لها لا يكون إلا عن طريق اللعب وتقليد الكبار فى تكوين « أسرة » أو « جماعة » .

فالأطفال في الملعب يدركون فائدة التعاون فى المسابقات البسيطة التى ينظمها المعلم ، ويقدرون ضرورة اتباع التعاليم والشروط التى يضعها للعب ، ويفهمون أنهم إذا حادوا عن قانون اللعبة مهما كان تافها خسروا المباراة ، ويتعلمون بالتدريج من أخطائهم ويدفعهم حماسهم للعب لوضع الخطط وتنظيم أنفسهم لصالح الجماعة . وهكذا بالتدريج تنمو عندهم روح الجماعة وتزداد معرفتهم بطريقة الجماعات .

ويقسم المعلم تلاميذه إلى جماعات تبعاً لقواهم وسنهم وطولهم وذلك بعد أن يتعرف عليهم ويختبر قواهم فى عدة دروس متتالية .

وتتكون الفرقة عادة من عدة جماعات لايقل عدد الأفراد في كل منها عن ستة ولا يزيد عن اثنى عشر .

وتتطلب هذه الطريقة أن يكون لكل جماعة قائد أو رئيس أو عريف ينتخبه كبار التلاميذ بطريق الاقتراع السري أو التصويت أما مع الصغار فللمربى أن يختاره .

ومن مميزات هذه الطريقة : —

١ — أنها توفر فى وقت الاجتماعات العامة فيستطيع المعلم أن ينوع فى نواحي العمل وأن يشرك التلاميذ كلهم فى وقت واحد فى النشاط .

٢ — يزداد نصيب كل فرد من العمل وتتاح له فرصة أوسع للتدريب ، كما يأخذ الضعيف قسطاً كبيراً من العناية .

٣ — يسهل تعليم ناحية نشاط جديدة للجماعة الصغيرة فى الوقت الذى تمارس فيه الجماعات الأخرى نواحى نشاط معروفة لاتقانها . فالتعليم للجماعة الصغيرة العدد أسهل وأسرع وأبقى أثراً من التعليم للجماعات الكبيرة .

٤ — يمكن استثارة نشاط التلاميذ بالمنافسة فيرقى مستوى العمل .

٥ — تقوى شخصية الناشيء بهذه الطريقة لأنه يحس أنه عضو عامل فى جماعته .

إرشادات للمعلم :

إرشادات عامـــة للمعلم لتدريب التلاميذ على طريقة الجماعات ونظام الأسر : —

١ — أتح الفرصة للتلاميذ حتى يعرفوا بعضهم بعضا ، وادرس كل تلميذ عن كثب قبل تقسيم المدرسة أو الفرقة .

٢ — فسر للتلاميذ قيمة طريقة الجمـاعات ، وأثرها فى رقى الجماعة ونهضتها ، وفى توفير وقت الدرس ، والتنويع فى نواحى النشاط ، و بين أنها دليل الرجولة الحقة ، ومظهر للثقة بهم ، واشرح لهم طرقها ونظمها .

٣ — حدد عدد الأقسام التى يمكن تقسيم التلاميذ إليها ، ودعهم يختارون الرؤساء أو القادة إن كانوا كبارا ، أو قسم التلاميذ واختر القادة إن كانوا صغارا .

٤ — ضع برنامجاً شاملا لنواحى نشاط الجماعات ورتبه وقسمه على عدد الاجتماعات .

٥ — اترك الفرصة للقادة لتنظيم جماعاتهم وقيادتها وراقبهم عن كثب .

٦ — اجتمع بالقادة مرة في الشهر علي الأقل لتوجيههم و إرشادهم و إيقافهم على نواحى برنامج الشهر التالى . وكن مثلا للقائد العادل الحازم . واشترك مع القادة فى النشاط اشتراكا فعلياً حتى يلمسوا روحك و يشعروا بعطفك وحتي يحسوا من جهة أخرى بأهميتهم كقادة .

خطوات التدريب على طريقة الجماعات :

والخطوات التى تتبع فى تدريب الفرقة على طريقة الجماعات فى درس التربية البدنية كالآتى :

١ — يشرح المعلم التمرينات أو الألعاب شرحاً وافياً مع التمثيل بالنموذج و بيان النواحي الهامة التى يجب مراعاتها ، ثم يحدد عمل كل جماعة و يوضحه قبل أن تتحرك الجماعات إلى أماكنها فى أركان الملعب أو الصاله حيث تبدأ النشاط المطلوب منها .

٢ — يتدرب التلاميذ على التمرين أو اللعبة تحت إشراف القادة ومراقبة المعلم لأن من واجبه أن يمر على الجماعات أثناء مرانها ليبدى ملاحظاته و يصلح الأخطاء و يشجع الضعفاء منهم .

٣ — يوقف العمل بين آونة وأخرى حتى يبين الأخطاء الشائعة فى الفصل أو بغرض عرض نموذج جيد من العمل يقوم به تلميذ أو أكثر .

٤ — يكون عمل الجماعات في الفصل :

(ا) إما موحداً وذلك إذا كان التمرين صعباً وأراد المعلم أن يعمل التلاميذ معا فى جماعات صغيرة حتى يساعد الأقوياء منهم الضعفاء .

(ب) و إما متبايناً فتقوم كل جماعة بناحية نشاط خاصة . و يشترط في هذه الطريقة أن يكون لدى التلاميذ فكرة سابقة عما يكلفون به ، و يطلب منهم فى هذه الحالة تكرارها لإتقانها واكتساب المهارة فى أدائها. و يصح أن تكون هناك ناحية نشاط واحدة جديدة يرى المعلم أن من

الأوفق تعليمها لـكل جماعة على حدة . وفى هذه الحالة ينفرد المعلم بتعليمهم إياها ، فهو يوجد عادة حيث العمل الصعب أو حيث يتعلم التلاميذ التمرين لأول مرة ، وتـكون وقفته في هذه الحالة فى مكان يسهل معه رؤية باقى الجماعات والإشراف عليها .

(ج) وإما أن تشترك كل جماعتين فى ناحية نشاط واحدة معينة . وتـكون فترة العمل الجمعي عادة فى آخر الدرس وتستغرق نحو ثلث وقته ، وقد تستمر الجماعة في أداء ناحية النشاط التى تـكلف بها طوال الوقت الخاص بالعمل الجمعي أو تتبادل الجماعات نواحى النشاط فترة بعد أخرى بشرط عدم الأسراع فى تبديل العمل حتى يستفيد التلاميذ . ويحسن أن تتبادل الجماعات كل نواحى النشاط فى الدرس الواحد مثل تمرينات الوثب والقفز والرشاقة والألعاب وذلك مع الـكبار والمدرّبين أما مع غير المدرّبين فيـكون التنويع فى العمل قليلا نادراً .

يتوقف ترتيب الجماعات فى الدرس على عوامل متعددة منها :

١ — سن التلاميذ وعددهم ومقدرتهم : وفى المراحل الأولى يكون العمل كما ذكرنا تحت إشراف المعلم لأنه من الخطأ وسوء النظام ترك صغار التلاميذ يعملون فى جماعات فى أركان الملعب أو الغرفة بمفردهم إلا إذا كانوا قد تدربوا على التمرين أو اللعبة من قبل أو كان التمرين نفسه بسيطاً لا خطر منه .

٢ — المـكان سواء أكان غرفة عادية أو ملعباً أو صالة تدريب : فسعة المـكان وشكله ومميزاته كلها عوامل تقرر ترتيب الجماعات وعددها

في الدرس بشرط أن يختار المعلم مكاناً يرى منه جميع التلاميذ ويشرف فيه على عمل الجماعات .

٣ — وفرة الأدوات : فإذا كانت الأدوات التى فى متناول يد المعلم كثيرة متوفرة أمكنه أن يجعل نواحي النشاط متعددة متباينة .

٤ — مقدار مهارة القادة فى القيادة .

أمثلة لعمل الفرقة فى جماعات . —

١ — تمرين توازن معقد : تختص كل جماعة بمقعد سويدى وتعمل تحت إمرة القائد نفس التمرين .

٢ — لعبة معروفة ، والقفز فتحاً ، والشقلبة علي الرأس (صندوق) — جماعتان للعبة ، وجماعة للقفز ، وجماعة للشقلبة يشرف عليها المعلم .

٣ — لعبتان : إحداهما معروفة والأخرى جديدة — جماعتان للعبة المعروفة وجماعتان للعبة الجديدة تحت إشراف المعلم .

٤ — الوثبة الثلاثية ، والدحرجة على الأرض (مرتبة) ، والشقلبة علي اليدين (مرتبة) ، والقفز داخلا (مهر) — تختص كل جماعة بناحية نشاط معينة طوال الوقت ، ويتغير عمل الجماعات في الدروس التالية .

٥ — الجرى والقفز بالظهر المواجه (صندوق) ، والتصويب على هدف كرة السلة ، والتدريب على رمي الجلة . والتدريب على بدء سباق الجرى — تختص كل جماعة بناحية نشاط معينة لفترة معينة ثم تتبادل الجماعات العمل .

٦ — قفزة الأرنب (مقعد) ، والجرى والوثب العالى (جهاز وثب) ، والوثب العريض من الوقوف ولعبة الحبل الدائر .

٧ — الدوران عالياً (عارضة) — والقفز للوقوف عاليا (صندوق) — وتمرين جلوس التوازن — والوقوف على اليدين .

٨ — سباق تتابع (جماعتان) — وقفزة الضفدعة — وتمرير الكرة باليدين .

القيادة :

إن فلسفة الأمة السياسية والاجتماعية تنعكس دائماً فى طرق تربية النشء . ويعمل المربون فى كل أمة ناهضة على مساعدة كل طفل على التحصيل ، وتكليفه ببعض الواجبات ، وإرشاده لطرق أدائها فى نواحى معينة يميل إليها بطبعه حتى يبرع فيها ، وتدريبه من جهة أخرى على احترام تخصص الغير وقبول أحكامهم فيما تخصصوا فيه . وتمهد الحياة المدرسية بأساليبها وطرقها والمثل التى تضعها لتحقيق كل ذلك .

وفى دروس التربية البدنية أكبر الفرص لاكتساب المهارة فى معاملة الناس وتعلم القيادة . فنحن نختار العرفاء والقادة ونعلمهم طرق القيادة وندربهم على الألعاب المختلفة والمواقف المتباينة بفكرة إكسابهم خبرات ذات فوائد اجتماعية جمة .

وإذا حللنا « القيادة » نجد أنها تتضمن بضعة صفات هامة يصح أن تصبح أهدافاً فى تدريب التلاميذ . ومن بين تلك الصفات ما يأتى :

١ — الحذق والمهارة : فالقائد يجب أن يكون ماهراً في لعبة أو عدة ألعاب ، ملماً بكل صغيرة وكبيرة فيها حتى نتأكد من رغبته فى العمل بجدّ

لرفع مستواه فيها ورغبته فى خدمة الآخرين ونشرها بينهم بتعليمهم إياها .

٢ — قوة الدوافع النفسية : وتشمل هذه قوة التفكير والتصور . فالقائد المحنك يفكر فى الطرق الممكنة للنهوض بجماعته ، أو للقيام بعمل معين ، ويوازن بينها ثم يقرر أيهما أحسن وأفضل لكى يتبعه : فعقله نشط ، وخياله واسع ، وأغراضه واضحة أمامه ، وهو قادر على المقارنة بين الأشياء بدراسة أسبابها ونتائجها .

٣ — قوة الحكم : يعمل القائد بناء عن الدراسة والتحليل ، فتكون أحكامه عادلة سديدة ، وتكون أفعاله حميدة حكيمة لا اعتراض عليها . وهو يضع الغرض نصب عينيه ويعمل على تحقيقه مباشرة بشجاعة وثقة . وفي الوقت نفسه ينتفع بخبراته وبما يصادفه من عقبات ويتعلم من أخطائه ، وبذلك كله يصبح قوى الخلق ، بارز الشخصية ، وتتأثر جماعته بتلك الصفات فتقوى وتظهر .

٤ — المحبة : كثيراً ما ينقص المهرة المتخصصون تلك الصفة الهامة فيعجزون فى أداء رسالتهم وتحقيق مآربهم . والقائد الذى لا يُحَب لا يستطيع الاحتفاظ بمركزه طويلا . فالأخلاق الوديعة المرضية والهدوء والرزانة والحزم والعدل والبشاشة والمعرفة والحماس الشديد للعمل وجودة الصحة ، كلها صفات لازمة لاكتساب عطف الناس ومحبتهم وتشجيعهم واحترامهم .

٦ — الشعور بالمسئولية : فالقائد يجب أن يدرك واجباته تماماً حتى يؤديها على وجه مرضي ، وأن يدرب نفسه على طرق معاملة من يقودهم ، وأن يشعر في الوقت نفسه بأنه اختير لتنظيم الآخرين وخدمتهم ، والخطر

كل الخطر فى أن يغتر القائد بمركزه فيغالى فيما له من حقوق و يعتقد أن وظيفته تقتضي أن يأمر أتباعه وأعوانه فيطاع ، لأن القائد ما هو إلا واحد من أفراد الجماعة وعليه أن يقوم بعملية الإشراف والتوجيه آناً ، و بالمساعدة عند الحاجة آونة أخرى . فله حقوق وعليه واجبات .

وعلى هذه الأسس يجب أن ندرب التلاميذ . وواجب المربى إيجاد الفرص ووضع النظم التى تخلق المواقف المختلفة لتدريبهم ، لأن المهارة لا تكتسب إلا عن طريق المران و بث الدوافع عند الطفل للتفكير والملاحظة والبحث والمناقشة وتحديد الأغراض . ولدراسة الطفل عن طريق ميوله يجب أن تتاح الفرصة للنزعات كي تظهر فيوجهها المربى التوجيه الصحيح ، و إذا ما وجد عنده ميولا خاصة وقدرات معينة يبين للناشيء نواحي تستحق العمل والبحث ، ويضع أمامه أغراضاً تتطلب في تحقيقها السعىُ المتواصل ، وكثيراً ما يضرب له الأمثال فيما حققه غيره من الأطفال أو الناس حتى يستثير خياله ونشاطه و يستحث عواطفه ومشاعره فيجعله بذلك وثاباً طموحاً .

وتربى الألعاب في الطفل سرعة الحكم والدقة . فرمى الكرة والتصويب بها والجرى وراءها والمحاورة لا تنتج إلا عن الحكم الصحيح . والأحكام إن لم تكن سريعة دقيقة فى غالب الأحيان أدت إلى غير نتائجها المطلوبة .

و يبدأ تدريب الأطفال على القيادة منذ الصغر ، فصغارهم يتبادلون

رئاسة الجماعة بالتناوب يومياً فى دروس التربية البدنية ، ثم تطول مدة مرانهم على القيادة تدريجاً تبعاً لتقدمهم فى السن . ويختار المعلم الرؤساء عادة للجماعات الصغيرة فى أول الأمر ثم يترك لهم أمر اختيار الرئيس تدريجاً لمدد قصيرة محدودة حتى يكتسبون الخبرة في المقارنة والموازنة بين الأفراد ، وحتى يتعلمون من أخطاء الغير ، و يتدربون على القيادة والطاعة . و بعد ذلك يترك أمر اختيار القائد لكبار التلاميذ كلية عن طريق الاقتراع السرى أو التصويت .

التدريب على القيادة :

يدرب القائد فى المراحل الأولى على :

١ — توزيع الشرائط الملونة فى أول الدرس ثم جمعها فى نهايته بنظام مع السرعة .

٢ — قيادة الجماعة للمكان الخاص بها فى الملعب وإصدار الأمر لها بذلك.

٣ — معرفة أفراد جماعته وعددهم .

٤ — مراقبة التلاميذ المكلفين فى جماعته بنقل الأدوات من مكان لآخر .

٥ — جمع النقط والدرجات التى يحصل عليها أفراد الجماعة .

٦ — ملاحظة التلاميذ عند العمل حتى يعمل كل واحد منهم فى دوره .

وبعد ذلك يتدرب القائد على التحرك بجماعته من مكان لآخر ، وعليه ترتيبها وتنظيمها ، كما أن عليه تخطيط الملعب وتوزيع مواضع اللعب على أفراد جماعته .

ويقف القائد عادة على يمين جماعته أو أمامها ، ويكون أول من يشترك في النشاط على الأجهزة ، ثم يقف بجوار الجهاز للاشراف على عمل الباقين ومساعدة الضعفاء منهم .

ومن واجبات المعلم كما ذكرنا جمع القادة للفرق المختلفة في مواعيد يحددها حتى يبين لهم برامج العمل في أسبوع أو شهر وحتى يدربهم عليها تحت إشرافه ، وبذلك يكونون على استعداد لمساعدته عند العمل مع التلاميذ .

الرياضة البدنية الترويحية

أهمية وقت الفراغ :

الوقت من ذهب ، والعاقل من يعرف كيف ينتفع بوقته فى العمل والفراغ ويقدر نفاسة الزمن ، سواء أكان ذلك فى الجد أم في اللهو أم فى الراحة .

ولعل ما يوجه تفكيرنا إلى أوقات الفراغ وضرورة استغلالها اتساع ميادينها أمام الناس فى هذا العصر الذى تكثر فيه الاختراعات فتخفف من جهد الإنسان وتضطره لحماية نفسه من عنت الكد والارهاق لدرجة جعلت الجماعات المتمدينة تقيم لوقت الفراغ وزنه وتعطيه أهمية فى شئونها التربوية والاجتماعية والاقتصادية لأنه يتصل اتصالا وثيقاً بسعادة الأمة ووفرة إنتاجها .

ومن جهة أخرى ، فاستغلال وقت الفراغ يسرّى عن النفس حين يعتريها الملل من الفراغ ، وتلك نتيجة جديرة بالسعى إلي بلوغها لأنها تعين الإنسان على تحقيق ما ينشده من الطمأنينة النفسية . فالوقت الذى لا يعمل فيه الفرد شيئا هو وقت ممل سقيم ، والوقت الذى يعمل فيه مالا ترضاه نفسه ثقيل طويل . وتحويل وقت الفراغ إلى فرص تستغل لرفع المستوى الفكرى أو للترويح عن النفس أو لاعطاء البدن حقه من نشاط واستجمام

يعلي الغرائز الطبيعية ويقوى الفضائل الخلقية . وبهذه الطريقة يسمو المجتمع وتقل عوامل الضعف والخصومة والانحلال بين أفراده .

وفى العالم الذي نعيش فيه أناس يغلب على أعمالهم جهد الأجسام ، وفيه أناس يغلب فيما يعملونه كد العقول ، وفيه الأطفال الذين لا تتحدد عندهم قيمة الوقت . كذلك يتفاوت الناس في أجناسهم وأعمارهم ودياناتهم وثقافتهم وأعمالهم وطبقاتهم وطبائعم وميولهم وأحوالهم النفسانية وصفاتهم الجسمانية ، وبسبب هذا التنوع تتعدد صور الفراغ عندهم ويتباين مداه ، كما تتنوع طرق استغلالهم له . فمن الناس من تستهويه الموسيقى أو الغناء فيصرف وقت الفراغ فى تعلمها أو الاستماع إليها . ومنهم من يميل إلى الفنون من رسم أو تصوير أو تمثيل أو قراءة أو كتابة فيركن إليها كلما سنحت الفرصة بذلك . ومنهم من يفضل بدافع من رغبته أو جسمه أو شغفه بالحركة وطلاقة الهواء أن يمشي أو يلعب أو يسبح أو يمارس ناحية رياضية يغرم بها .

فالموسيقي وما يتصل بها أو الفنون بأنواعها أو الرياضة البدنية بنواحيها المتعددة كلها وسائل هامة فى قضاء أوقات الفراغ واستغلاله .

وجدير بالأمم فى هذا العصر الذى تتضارب فيه الآراء وتتشعب فيه المطامع وتتعقد فيه مشاكل الحياة أن تفكر فى أوقات الفراغ من ناحيتين هامتين — غدا الفائدة الاقتصادية التى تجنيها من استغلاله — وهما :

الصحة العامة — والتربية القومية

أوقات الفراغ وعلاقتها بالصحة العامة :

تتوقف سعادة أية أمة على صحة أفرادها . والصحة لا تتصل فقط بجسم الكائن الحي وإنما تشمل حياته العقلية وسلوكه ، عمله وراحته ، جده ولعبه . وكلنا يعرف أن العقل السليم فى الجسم السليم ، وأن العقل والجسم صنوان ينعكس أثر الواحد منهما فى الآخر .

وبالرغم من انتشار الوسائل الصحية وكشف الأمصال ضد كثير من الأمراض المعدية نجد أن المستوى الصحي يزداد انحطاطا فى المجتمع الحديث بين الرجال والنساء ، وأن الأمراض العضوية منتشرة بين الناس وبخاصة ما يصيب الكلى والأوعية الدموية والقلب ، وأن أغلب ما تتفشى علل هذه الأعضاء الهامة بين الطبقات المثقفة التى لا تقوم بعمل بدنى بل تصرف جل وقتها فى أعمال فكرية وتركن للسكون مع بذل الكثير من الطاقة العصبية . وقد أدى ذلك بطبيعة الحال إلى حرمان تلك الطبقات من المساعدة التى يقدمها النشاط البدنى للجسم حتى يتخلص من الفضلات عن طريق الجلد والرئتين فوقع كل العبء على الكلى ، وإلى حرمان هؤلاء القوم من المساعدة التى تقدمها العضلات العاملة للدورة الدموية حتى يجري الدم والسائل اللمفاوى بنشاط فى الممرات الطبيعية فأصبحت الشرايين عندهم متصلبة ضعيفة كما أصبحت عضلة القلب نفسها خاملة ، ولذلك

تعرض رجل الأعمال الفكرية للأمراض العصبية ولضعف القلب وللاغماء ولسوء المضم وغير ذلك من الأمراض التى يمكن أن يتأخر ظهورها أو تلافيها إذا اعتاد المران البدنى ولو لفترة قصيرة يوميا فى أوقات يختارها بعد ساعات العمل أو قبله .

وقد يخيل للبعض أن العامل الذى يشتغل بذراعيه ، والصانع الذى يقف طوال يومه على قدميه لأداء عمله ، والفلاح الذى يفلح أرضه فى الشمس والهواء الطلق ، نقول قد يخيل لنا أن هؤلاء فى غني عن الرياضة البدنية في وقت فراغهم . وهذا زعم باطل لأنه فضلا عن فساد هواء المصنع بما يحمله من غازات وأبخرة وما لهذا كله من سيء الأثر على الجهاز التنفسي فإن كل مهنة تتطلب من صاحبها اتخاذ بضعة أوضاع معينة والقيام بحركات خاصة ، وهذه و إن كانت نوعا من الحركة تفيد فى تنشيط الدورة الدموية فى بادىء الأمر إلا أن فائدتها تتحدد بمدى تكرارها كما يقتصر نفعها على أجزاء الجسم التي تقوم بها ، بل إن هذه الأوضاع والحركات تشكل الجسم تشكيلا خاصاً لا يتفق مع أصول الوضع الصحيح لأجزاء الجسم وتتأثر به الأجهزة الحيوية أيضا . كذلك نجد أن الروح التى تؤدى بها حركات العمل تختلف كل الاختلاف عن روح اللعب وتلقائيته والسرور المصاحب له مما ينعكس أثره على الجسم ويجعل الحركات خفيفة رشيقة فيها قوة أو تراخى و يصحبها سرور وحيوية .

ومن ذلك يتضح أن التمرين البدنى فى وقت الفراغ ضرورى لكل فرد من الجنسين فى جميع مراحل العمر ، لأنه وسيلة المحافظة على الصحة

العامة فى حالة جيدة والطريقة المثلى فى تنشيط العمليات الحيوية التى تقوم بها أجهزة الجسم ، بل هو أساس القوة والمرونة والجلد وطول العمر . فالشيخوخة المبكرة والموت المبكر كارثتان . وروح الشباب ومظاهره أمور ضرورية فى حياة المجتمع ونشاطه وإنتاجه . وليس من اللازم أن يظهر الرجل أو المرأة فى سن الأربعين أو الخمسين إذا قاما بالتمرين اليومى بمظهر الشاب أو الشابة فى سن العشرين ، إلا أن إهمال النشاط البدني أو إيقافه فى وقت مبكر لا بد وأن يؤدى إلى الاضمحلال والخمول .

ومن بين الصفات الهامة التى لا غنى عنها للصحة ما يأتى :

١ — قوة العمود الفقرى واستقامته ومرونته : فالعمود الفقرى يحمل الجذع ، وعلى شكله تتوقف استقامة الجسم كله . وهو متصل بالجهاز العصبي لأنه يحمل بداخله الحبل الشوكي الذى يمثل الحياة . فإذا مرض العمود الفقرى أو أصابته علة أو تشوه تأثر الجسم واعتل . وإذا لم يقم الجهاز العصبي بوظيفته على وجه مرضي فان كل العمليات غير الإرادية للقلب والرئة والمعدة والكبد والكلى والغدد ستقصر أيضاً في أداء وظيفتها .

٢ — قوة الظهر : فقوة الرجل تتوقف علي قوة ظهره . وانحناء الظهر واستدارة الكتفين مظاهر الشيخوخة ودليل التدهور الصحى . وبالعناية والتدريب يستطيع الفرد أن يمد قامته طوال حياته ويمشى رافع الرأس منتفخ الصدر .

٣ — قوة المعدة ونشاط الأمعاء : يجب أن تكون كمية الغذاء التى

يتناولها الفرد متناسبة مع قدر حاجات الجسم ومطالبه . فكمية ما يتناوله الطفل تختلف عن كمية ما يقدم للشاب أو الكهل . والقدر اللازم للعامل يتباين عن القدر الضرورى للكاتب . ولذلك يحسن أن يقتصر الإنسان بعد سن الخمسين على وجبة واحدة أو اثنتين على الأكثر في اليوم بشرط أن يكون الغذاء صالحاً من ناحية نوعه وكميته وطريقة طهيه وتقديمه . والإفراط فى الأكل أو سوء الغذاء أو تناول المخدرات ينتج عنه تجمع الطعام غير المهضوم فى القولون مما يسبب الإمساك والكثير من العلل وتناول الطعام بكميات كبيرة قد يؤدى إلى البدانة وهى من العوامل التى تساعد على الموت المبكر ، حتى إنه قيل : إذا أراد المرء طول العمر لنفسه فيجب ألا يزيد محيط بطنه عن محيط صدره .

٤ — مرونة المفاصل : فمعظم الناس يقاسون من تصلب المفاصل نتيجة الإفراط فى التغذية أو لسوء هضم الغذاء أو لعدم الحركة .

٥ — نشاط الجلد : فالجلد هو أهم أعضاء الأفراز بالجسم ، وتتوقف صحة الفرد على قدر قيامه بوظيفته . ويقال إن الملابس سبب فى ما يقرب من ٥٠ فى المائة من أمراض الإنسان فضلا عما يتكلفه مادياً فى شرائها وإعدادها والمحافظة عليها نظيفة وفى حالة جيدة . والتمرين البدنى مع التعرض للشمس والهواء الطلق يجعل الجلد نشطاً . كما أن تنظيف الجلد بالماء الساخن والصابون ودعكه ضرورى لازالة ما يفرزه من دهن وما يعلق به من أقذار .

٦ — علو الروح : فالكبر والعجز لا يتوقفان على السن فقط بل على الاعتقاد والثقة ، ولذلك يقال إن عمر الرجل متوقف على شعوره

واعتقاده ، وإنه فى اللحظة التى يفقد فيها الشخص الثقة فى روحه الوثابة ونشاطه يشعر بالكبر ويتخذ عادات الشيوخ فيهرم بسرعة .

وكثيراً ما نرى معظم الناس عند إحالتهم على المعاش بانتهاء مدة خدمتهم يظنون أنهم قد بلغوا آخر مراحل الحياة ، ولم يبق أمامهم سوى سنوات معدودات من العمر يقضونها في خمول وكسل ، بل قد يعتقدون أن الحركة والنشاط يؤذيان أجسامهم ويضران بصحتهم ، وهذا وهم لا أساس له ، فمعظم أسباب التلف والضمْر والموت المبكر ترجع إلى الخمول والتراخى « والصدأ » وليس للعمل والكد .

ويتوقف علو الروح وشبابها من جهة أخرى على نشاط الجسم والعقل ؛ فالاتصال بينهما وثيق ولذلك يجب أن يوحى الفرد إلى نفسه دائماً بأنه سيعيش طويلا وسيحتفظ بشبابه ، كما يجب أن يشغل عقله ويحرك جسمه بانتظام . ومن العبث أن يصرف الرجل ماله ووقته وجهده فى البحث عن العقاقير والأدوية مخالفاً فى ذلك قوانين الطبيعة الحكيمة ، فالعلاج الحقيقي لمعظم ماينتاب الانسان من علل موجود فى روحه وجسمه. والجشع فى تعاطى الأدوية والمخدرات بغرض إطالة العمر إنما يؤدي في النهاية إلى قصر الأجل .

ونصيحتنا لكل مواطن أن يواظب على التمرين طوال حياته بشرط أن يكون النشاط معتدلا ومنتظما ومتناسباً مع سنه ومقدرته وما لديه من وقت فراغ ، وأن يكون ممتعاً لا يسبب الملل والإجهاد ، وأن يكون حراً حتى يخلو من القيود والتفكير فى أعباء الحياة . وبذلك كله يصبح التمرين نوعاً من الهواية .

أوقات الفراغ وعلاقتها بالتربية القومية :

نعرف أن هدف التربية هو خلق المواطن النافع باعداده عقلياً وصحياً واجتماعياً لكي يعيش سعيداً فى المجتمع ، وعلى هذا ينمو ويترعرع ويقوي فى بيئة منظمة صحية هادئة فيقدر فضل المجتمع عليه وينكر ذاته من أجله ويضحى بميوله فى سبيل رفعته ويسعى جاهداً للذود عن حياضه .

وعلى أساس هذه المبادىء وتمشياً مع هذه الأهداف السامية تتشكل أساليب التربية فتعنى بالميول وبكشف المواهب وإعلاء الغرائز ، كما تنصح بالتوجيه والتشجيع ، وتنادى بالأخذ بيد الطفل فى رفق وحنان ، بل ترى أن يتعلم الطفل من أخطائه فتسمح له بالتجربة ومحاولة الصواب والخطأ حتي يربى نفسه بنفسه فيتعود تحمل المسئولية والثقة بالنفس . وتصبح وظيفة معلمه الهداية والارشاد .

ولكن يرى بعض الناس أن ترمى التربية كلية إلى إعداد النشء لحياة الجندية لأنها فى نظرهم أساس التربية القومية . فالتربية على حد قولهم تقتصر على الطاعة العمياء والنظام والتدريب على الحياة العسكرية ، وبذلك يشب النشء مجبولا على الدفاع عن الوطن . فتراهم يضعون الخطط والبرامج التى من شأنها انتظام الناشىء فى الصفوف العسكرية فى سن مبكرة وخضوعه للنظم والقوانين الصارمة حتى فى أوقات فراغه . وهذا تفكير ناقص من الناحية السيكولوچية لأنهم بهذه الوسيلة يوجهون عقول النشء وسلوك الشبيبة إلى التخريب دون الإنشاء على حين أن الأمم التى تدرب أبناءها على الأساليب الانشائية الصحيحة وتسمح لهم بالحرية

والتفكير والابتكار فى حدود العقل المنطقى المنظم و بالطرق التربوية السليمة إنما تعودهم الثقة وتحمل المسئولية ومقابلة الصعاب بجلد وجرأة ، وهى صفات المواطن الصالح وأهداف التربية القومية وأساليبها .

والناشيء من جهة أخرى يجب أن يسمح له أن يعيش و يعمل و يتصرف وفقاً لسنه حتى ينمو نمواً طبعياً ، وأن توجه ميوله ورغباته توجيهاً سديداً وبالأساليب السليمة أثناء جده وخلال لعبه حتى يستفيد و يفيد وحتى يصبح خلفه درعاً حامياً له ، يعينه عند الحاجة و يعين أمته عند الشدائد . أما إذا أجبرنا جسمه النامى على أن يقوم بأعمال جسام قبل الأوان ، أو انحرفنا بعقله — وهو خصب الخيال — نحو الدعاية الحربية ، واستثرنا وجدانه نحو الحرب والدفاع وما إلى ذلك فإننا نغرس فى نفسه بذور الثورة ونشجع عنده الميل للتخريب .

والتربية القومية الصحيحة تعنى بالناشيء فى كل وقت خلال شغله وفراغه ، كما تعنى بالبالغ حتى آخر مراحل حياته . فهى تعمل أولا على كشف الميول والمواهب — عقلية كانت أو جسمية — وتوجهها فى سن مبكرة لصالح الفرد والجماعة ، وتعمل على تزويد المرء بسلاح يساعده على كسب عيشه ، وتهيء له البيئة التى يعيش فيها بتنظيمها وتنسيقها حتى يرضاها و يتعلق بها و يضحى من أجلها ، ثم توجهه مهنياً وصحياً حتى يزداد إنتاجه ويرقى مستوى معيشته ، وتعينه على الانتفاع بكل أوقاته حتى لا يكون خاملا فى أى وقت من الأوقات وحتى لا يحيد عن الطريق السوى فينزلق و يفسد — فالتربية القومية عملية مستمرة تلازم الفرد من مهده إلى لحده .

ولقد قدرت المدرسة الحديثة ذلك فاهتمت بأوقات فراغ تلاميذها اهتمامها بأوقات التحصيل ، وعنيت بتربيتهم فيما بين ساعات العمل عنايتها بهم فى أوقات الدرس . ولم تقف تلك العناية عند دائرة المدرسة وحدودها بل تعدتها إلى الاجازات الطويلة والقصيرة . وكان من مظاهر هـذا الاهتمام ما يأتى :

أولا : فى النواحى الرياضية :

١ — الاهتمام بدروس التربية البدنية فنوعت فى مادتها حتى أصبحت تشمل التمرينات الشكلية والتمرينات الترويحية والألعاب الجمعية وألعاب القوى والمسابقات بأنواعها . وبهذه الوسائل تحبب تلك الدروس للتلميذ العادى وتفتح أمامه مجال اختيار بعضها أو إحداها كي يمارسها فى وقت فراغه .

٢ — تقسيم المدرسة والفصل إلى جماعات وأسر لـكل واحدة منها نظامها ولوائحها . وعلى هذا يأخذ كل تلميذ نصيبه من النشاط الرياضى والاجتماعى والثقافى . فتنظيم العمل وتنشيطه يكون أيسر وأسهل فى الجماعات الصغيرة منه فى الجماعات الـكبيرة .

٣ — توفير الأدوات والمعـدات التى تشجع التلميذ على اللعب وتساعده على قضاء وقت ممتع فى ممارسة الرياضة .

٤ — تكوين الأندية الرياضية للصبيان أو المـكتب الرياضي والمجالس الرياضية بالمدرسة ، حيث يقوم التلاميذ أنفسهم بتنظيم الأيام الرياضية والحفلات والمباريات وإعداد الملاعب والتحكيم ورصد النتائج فيعتادون

بذلك الحكم الذاتى وتحمل المسئوليات وطرق التنظيم .

٥ — إنشاء فصول خاصة فى التربية البدنية لضعاف التلاميذ وذوى العيوب الجسمانية حتى يتيسر لهم التمتع بقسط مما يتمتع به التلميذ العادى ، وحتى يستطيعون ممارسة الألعاب التى تناسبهم فى وقت الفراغ .

٦ — جعل المدرسة مركزاً رياضياً أو ناديا يؤمه التلاميذ والشعب فى المساء ، ويقوم القادة من التلاميذ بتنظيمه وتحقيق أغراضه الرياضية والثقافية والاجتماعية تحت إرشاد أحد الأساتذة .

٧ — إقامة المعسكرات فى آخر الأسبوع أو فى العطلات . ويكون لكل معسكر غرضه وبرامجه . ويقوم التلاميذ بادارة شئونه تحت إشراف أساتذتهم فيعتادون حياة الخلاء ويشبون أقوياء يعتمدون على أنفسهم .

ثانياً — وفى النواحى الصحية والثقافية والاجتماعية :

١ — إنشاء جمعيات بالمدرسة للدعاية الصحية ، تؤدى واجباتها عن طريق عرض الأفلام السينمائية وإقامة المعارض وإلقاء المحاضرات وزيارة المستشفيات والتطوع فى جمعيات أهليه كالهلال الأحمر والاسعاف . ويشمل عملها أيضاً قيام كل جماعة بتنظيم أسبوع صحى فى المدرسة كل شهر يعني فيه التلاميذ بنظافة المدرسة وتنسيقها وبنظافة الجماعة وحسن مظهرها . وقد يمتد عمل هذه الجمعيات إلى الحى الذى توجد فيه المدرسة .

٢ — تكوين جمعيات تختص كل منها بناحية نشاط معينة يمارسها التلميذ فى وقت فراغه كالموسيقى والتمثيل والتصوير والصناعات الكيماوية أو الميكانيكية والأشغال اليدوية وفلاحة البساتين ، أو لدراسة فرع من

العلوم أو الفنون والتعمق فى بحثه كالفلك أو الطبوغرافيا أو الطيران ، أو للخدمة الاجتماعية كمحاربة الأمية والجهل والخرافات ومساعدة بعض الجمعيات الخيرية بالتطوع وجمع الإعانات والهبات لها ، ونشر العادات الصحية بشتى الوسائل . وقد يقوم التلاميذ بتنظيم حفلات تمثيلية شعبية أو حفلات موسيقية أو معارض للمنتجات أو أسواق خيرية . ويكون لكل جمعية نظام خاص لإدارتها وتكوينها وتسجيل أعمالها . وبذلك يصبح هذا النشاط المدرسى وسيلة أساسية فى تكوين التلميذ وإعداده للمجتمع كما تصبح الحياة المدرسية متصلة بالحياة العامة العادية .

٣ — تنظيم الرحلات الرياضية والتاريخية والجغرافية والعلمية . ويكون لكل منها جمعية خاصة من التلاميذ تضع لها الخطط والبرامج . وبذلك تحبب المدرسة لبنيها التجوال ودراسة البيئة وتزيد من ثقافتهم العامة . وقد تولد لديهم بعض الميول الخاصة كجمع الأشياء وتنظيم المتاحف والتصوير .

٤ — الاهتمام بمكتبة المدرسة وتزويدها بالحديث الطريف الشيق من الكتب مما يشجع التلميذ على القراءة والبحث . ويتصل بهذا النوع من أعمال الفراغ إصدار مجلة المدرسة التى يكون التلاميذ العنصر الهام فى تحريرها وجمع الموضوعات لها وتنسيقها وإصدارها . ويتصل به أيضاً تنظيم المحاضرات والمناظرات ، وتشجيع التلاميذ على بحث موضوع يهتمون به بحثا مستفيضا يتناسب وتفكيرهم تحت إشراف أحد الأساتذة بالطبع حتى إذا ما استوفوه على وجه مرضي طبعوه على شكل كتيب صغير يقتنيه

التلاميذ . ويكون تنفيذ هذه الأمور كلها فى أوقات الفراغ .

تلك أمثلة من جهود المدرسة نحو تربية أبنائها في أوقات فراغهم ، وهى كما ترى جهود مشكورة ومحاولات فاضلة تصل حياة المدرسة بالحياة العملية خارج نطاقها وتجعل التلميذ يعيش فى بيئة طبيعية لا تكلف فيها ، وتعوده الخدمة العامة والشعور بالواجب نحو قومه ووطنه ، كما تجعل المدرسة مصدر النور ومبعث الخير ومركز العرفان ، فيعلو قدرها ويسمو شأنها ويزداد احترامها وتبجيلها .

كذلك تعنى الدولة من ناحيتها بالتربية فى أوقات الفراغ ، فتهتم بشئون العمال وتدرس مشاكل العمل من حيث نوعه وأثره فى صحة العامل وتحدد سن الناشىء وقدر العمل وساعاته وظروفه والأجر الذى يتناوله العامل ومدى ما يعطى له من فراغ ، وتحتم على أصحاب المصانع وغيرهم من رؤوس الأموال العمل على رفع مستوى العامل صحياً واجتماعياً ومادياً ، كما تحتم توفير الوسائل الصحية فى المصنع وخارجه ، وإنشاء الأندية والملاعب وتعيين المشرفين الرياضيين والمدربين والاختصاصيين الاجتماعيين. وتقوم الحكومات أيضاً بانشاء المتنزهات والساحات الشعبية والأندية حتى تعين الشعب على قضاء وقت الفراغ فى جو صحى منظم . كذلك تعمل المنظمات الأهلية والاتحادات والجمعيات على تنظيم أوقات الفراغ لأعضائها

وتوفير الوسائل اللازمة للانتفاع به واستغلاله في الشئون الرياضية والاجتماعية والثقافية مما سنبينه فى موضعه .

الرياضة البدنية فى أوقات الفراغ :

إن للرياضة البدنية الترويحية غرض تهدف له بالرغم مما يتوافر فيها من حرية ومتعة . فهى ترمى إلى تكوين الأفراد تكويناً اجتماعياً وصحياً ، وإلى تعويدهم المعيشة الصحية ، و إرشادهم إلى طرق شغل أوقات فراغهم فيما بعد العهد المدرسى أو بعد العمل اليومى — المهنى أو المدرسى . وهى فى أسسها ومبادئها ونظمها تتمشي مع الأسس السليمة والمبادىء السامية التى ترسمها البيئة التربوية الأولى أى المدرسة .

فالرياضة البدنية بعد ساعات العمل وسيلة من الرسائل التى نحاول بها إعداد المواطن النافع ونسعي بوساطتها إلى إيجاد الانسجام بين الجسم والعقل . ذلك لأن أساس الكمال الإنسانى هو الصحة الجسمية واللباقة الفكرية وقوة الجلد . والفرد لا يستطيع الوصول لتلك الدرجة من الكمال ولا يتمكن من السعي لها فى كبره و بعد بلوغه ونضجه إلا إذا اعتاد فى صغره المعيشة الصحية ، واعتاد البحث والعمل المنظم وكبح الشهوات وضبط الرغبات ، وأعليت ميوله الطبيعية والمكتسبة ، حتى تحفظه السيطرة على الجسم من العوامل الشعورية واللاشعورية التى تضره ، وحتى تضمن له السيطرة العقلية انسجام الأفكار وتناسقها وسموها . وينتج عن ذلك اكتساب الفضائل العالية من جلد ومثابرة وإنكار للذات وشجاعة

وثقة وحب للجنس البشرى وغير ذلك من الصفات التى تحقق سلام العالم وصحته وجماله .

ومن أجل ذلك كله تعمل الرياضة البدنية للناشئين قبل فترة المراهقة على تحبيب اللعب المنظم والحركة الصحيحة ، والتشجيع على حياة الخلاء وتقدير الشمس والهواء الطلق وخاصة فى أوقات الفراغ ، حتى إذا مابلغ الفتى سن الرابعة عشرة يكون قد اكتسب خبرة بالنواحى الفنية الأساسية للألعاب وألم بطرق القدرة على التحكم فى أجزاء جسمه وضبط حركاته ، ويكون قد وقف على العيوب والتشوهات الجسمانية التى قد تعتوره وعرف طرق إصلاح أوضاعه وحركاته الخاطئة ، ذلك لأن الفتيان فى هذه السن يتخذون عادة أوضاعاً رديئة فى الوقوف والجلوس وعند التحرك ، وإذا لم تصلح هذه الأخطاء فى سن مبكرة يكون الأمل فى إصلاحها فى متوسط مرحلة العمر ضعيفاً جداً .

وتدريب النشء — ذكوراً وإناثاً — على النواحى الفنية الأساسية الصحيحة لأنواع الرياضة ، وإيقافهم على الجهد اللازم لكل حركة ، وإشعارهم بطرق التحكم في أجزاء الجسم ، وتعويدهم الصفات الاجتماعية الحقة يجعلهم قادرين علي الانتفاع بوقت الفراغ فى النشاط البدنى ، كما يمكنهم من تجنب الوقوع فى أخطاء الأوضاع ، ويساعدهم على إصلاح العيوب وعلاجها بأنفسهم فضلا عن استمتاعهم بالحركة واللعب المنظم .

وتكون نواحى الرياضة البدنية الترويحية فى هذه المرحلة من النوع

الشيق الذى يجذب النشء للملاعب ويسهل الاجتماع باقران فى سن متقاربة فى جو منظم ، فتشمل الألعاب التمهيدية وألعاب التسلية وتعليم الأوضاع الصحيحة لأجزاء الجسم في السكون والحركة .

وتعتبر الفترة فيما بين سن الرابع عشرة والثامن عشرة أكثر مراحل النمو أثراً فى تكوين الشبيبة ، وإذا لم تتوافر فرصة التدريب والعمل ومحاولة الصواب والخطأ تحت إشراف المربى أو القائد أو الرائد فإن الشاب يركن إلى أسهل السبل وأبسطها فيشغل وقت الفراغ فيما يشبع الحواس فيتدهور خلقياً وجسمانياً . والدولة التى تغفل تربية بنيها فى هذه المرحلة داخل المعاهد وخارجها إنما تدفع الثمن غالياً فيما يحل بها من جرائم خلقية ونزعات فاسدة وأمراض وعلل .

وتقوم أندية الشباب والصبيان بعمل جليل فى هذا الشأن لأنها تضع الأساليب الممتعة لشغل أوقات الفراغ ، فتدرب الشبيبة على ممارسة الرياضة وتعلم الصناعات والحرف وبخاصة فى الحالات التى تنقطع فيها صلة البنت أو الولد بالمدرسة فى وقت مبكر لسبب من الأسباب .

وتكون نواحى الرياضة البدنية فى هذه الحالة أرقى وأصعب مما يعطي عادة فى المدارس الأولية والابتدائية ، وأكثر حرية وترويحاً من مناهج المدارس الثانوية ؛ لأن الفتى والفتاة عند ما يتركان المدرسة وينتظمان في طريق الحياة العامة وأعمالها ، وعلي الأخص بعد البلوغ ، يحتاجان إلى ما يشجعهما علي الاشتراك فى هيئة رياضية أواجتماعية منظمة وإلى ما يدفعهما لشغل وقت الفراغ بطريقة منسقة شيقة . ولذلك تكون المرغبات

أو « المشهيات » لتكوين المنظمات فى هذه المرحلة أقوى وأظهر وأوفر منها فى المرحلة السابقة . فيستهوى الفتى هنا مثلا عوامل إظهار القوة واكتساب المهارة والمغامرة ومقارعة الصعاب ، وتميل الفتاة لإظهار نواحى جمال الأنوثة واكتسابها وتعلم الحركة الرشيقة المتناسقة . ولذلك تعمل المنظمات الرياضية لهذه المرحلة على إشباع هذه الميول وتسهيل تطبيق الصفات التى تكتسب من نواحى نشاط رياضى معينة كالتوافق والتوقيت والرشاقة واعتدال القامة والجرأة والقوة . وتساعد هذه التربية الشيقة وهذا التدريب العملي الجذاب وسط جماعة متجانسة فى السن والميول والقوى على إزالة ما قد يكون هناك من مركب النقص .

وتشمل الاجتماعات الرياضية هنا التمرينات الحركية التى تكسب الجسم قوة ومرونة وجلدا ، وتشمل الألعاب الكبيرة وألعاب القوى وهي التى تكسب الشاب رشاقة ومهارة فضلا عن الصفات الاجتماعية الحقة ، وتشمل المشي والتشكيلات حتى يعتاد اعتدال القامة وخفة الحركة والنظام ، وتشمل ألعاب المقارعة كالملاكمة والمصارعة والمبارزة حتى يقف على طرق الدفاع عن النفس ويكتسب منها فضائل خلقية وجسمية جمة ، وتشمل السباحة والتجوال والاقامة فى المعسكرات حتى يعتاد الجلد ويزداد تنفسه وتقوى بنيته . وهذه كلها ضروب عالية من الرياضة ، تستثير همته وتستهوى لبه ، وتجعله يبادر إلى الاشتراك فى المنظمات ، ويثابر على حضور الاجتماعات . وللفتيات نصيبهن فى بعض هذه النواحى مع العناية بخفة الحركة والرشاقة . والرقص بأنواعه ناحية هامة في نشاطهن .

والمرحلة فيما بين سن الثامنة عشر والخامس والعشرين فترة الرجولة أو الأنوثة الحقة ، وهى فترة الخدمة العامة وتحمل المسئولية . والواجب أن يكون الشاب صحيح الجسم قوى البنية نشط التفكير ، وأن يكون قد تدرب على أساليب المعيشة الصحيحة ، واعتاد ضبط النفس ، وأن يكون قادراً على المحافظة على جسمه وعقله مما يفسدهما . وإذا أضيف لذلك اتجاه التفكير والميول نحو الرياضة البدنية وبخاصة من المراحل السابقة ، فإن الفرد يجد لذة فى متابعة التمرين وفى المثابرة على اللعب ، كما يعنى بصحته ، ويميز بين فوائد نواحى النشاط ، فيدرك أى التمرينات تصلح له وأى نواحى الرياضة يناسبه .

ومما نلاحظه أن بعض الشبان يغالون فى مرانهم وتدريبهم فى أوقات الفراغ حتى يصبحون « عبيداً » للرياضة . ويرجع تغاليهم إلى عدم قدرتهم على الاتزان أو إلى الجهل بأصول التدريب الصحيح أو إلى الجشع فى التغذية مما يتطلب كثرة الحركة كي يتخلص الجسم مما به من فضلات وسموم . لذلك كان تعليم طرق التدريب الصحيحة والالمام بأصول التغذية أموراً ضرورية لضمان الصحة العامة ، وهي نواحى يجب أن يقف عليها الشباب أسوة بباقي القواعد الصحية ، ولا يتم ذلك إلا بالثقافة الرياضية والصحية والاجتماعية فى أوقات الفراغ .

وفي هذه المرحلة أيضاً يجب أن يشترك الشاب في الدفاع عن وطنه وأن تساهم الفتاة فى خدمته . فإذا كان تدريبهما السابق على أسس سليمة فانهما يُقدِمان على هذا العمل الجليل برغبة قوية وعزيمة صادقة . والشاب

خلال تدريبه على الشئون العسكرية الهامة يكتسب صحة وصحبة ويعتاد التعاون والولاء ، بالإضافه إلى مايستفيده جسمه وعقله من فضائل ومميزات لا تتحقق إلا فى حياة العسكرات .

برامج الرياضة البدنية الترويحية :

وعلى ذلك تشمل برامج الرياضة البدنية الترويحية إما :

١ — نواحى نشاط الغرض منها إكساب الفرد مهارة خاصة فى لعبة معينة ، كالتنس وكرة القدم أو الملاكمة أو المبارزة .

٢ — أو بث الصفات اللازمة لمعظم الألعاب وتكوين عادات صحية وجسمانية واجتماعية ، حتى إذا ما نمت وارتقت أمكن الفرد تطبيقها بنفسه فى كل ظرف .

والغرض الثانى هو الأفضل والأعم وهو الذى يجب أن يسعى إليه القادة في المنظمات المختلفة ، لأنه أساس التربية الشعبية القومية .

ولتحقيق الهدف الثانى تقسم الصفات اللازمة للألعاب إلى مجموعات حتى يسمح التقسيم باختيار نواحي نشاط من المجموعات المختلفة تلائم وقت الفرد وما لديه من استعداد وأدوات . وهنالك سبع مجموعات :

الأولى : وتختص بترقيــة المرونة الجسمانية والتوافق ، ولذا تصلح أن تــكون مقدمة لأى اجتماع رياضي ، لأن تمريناتها وحركاتها من النوع الشامل الذى تشترك فيه معظم أجزاء الجسم .

وأهم تمريناتها ما يعنى بالعمود الفقرى ويكسبه مرونة هو فى شديد الحاجة لها ، لأن تصلب العمود الفقرى وسوء نموه من الأسباب القوية فى ضعف الصحة ، وبغير المرونة يصبح اعتدال القامة أو توقيت الحركات متعذراً . ومن أمثلة المجموعة التمرينات الشاملة الحركية للذراعين والرجلين والجذع وحركات الرشاقة .

وتشمل هذه المجموعة أيضا التدريب على التنفس ، وتعويد الأفراد الطريقة الصحيحة فيه ، لأن الأكثرية من الناس لا تستخدم الحجاب الحاجز إستخداماً صحيحاً فتتأثر بذلك السعة الحيوية لديهم كما تتأثر قدرتهم على ممارسة الألعاب . والتنفس الصحيح خلال التمرين السريع أو الطويل الفترة يزيد السعة الحيوية ويفيد الصحة العامة .

الثانية — وهدفها اكتساب القدرة على التراخي والتوقيت . فالمهارة فى أداء أية حركة تتطلب عمل العضلات المسئولة أو المختصة باصدار الحركة كما تتطلب تراخى العضلات المضادة ومنعها من العمل . والقدرة على التراخى من أهم شروط المهارة فى أية ناحية من نواحى الرياضة ، كالتنس والملاكمة والمبارزة والسباحة . ويبدأ تعليم التراخى والتدريب عليه بالاستلقاء على الظهر أولا ثم تراخى عضلات الرجلين والذراعين فالكتفين والعنق ثم الجذع ، وبعد ذلك يكون التراخى فى وضع الجلوس فالوقوف ثم خلال الحركة . ويمكننا تطبيق عملية التراخى أثناء الجرى والتدريب الأرضي على سباحة الزحف لأنهما يشملان تتابع عمليتى انقباض العضلات وتراخيها مما هو ضرورى لاكتساب المهارة وللاقتصاد فى الطاقة .

الثالثة — وهدفها تعليم الأوضاع الصحيحة والاتزان وترقية التوافق العضلي العصبي وذلك لأن أكثر التمرينات والألعاب تستدعي تركيز الانتباه والتحكم في العضلات . ومن أمثلة ذلك الوقوف على اليدين ، وتمرينات التوازن ، وتعلم بدء سباق الجرى لأنه يتطلب وضعاً صحيحاً مع تركيز الانتباه لطلقة المسدس ، وتعلم تسليم العصا في سباق التتابع .

الرابعة — وهدفها تنمية القوة . فكل طريقة للتربية البدنية يجب أن ترمى للنمو المتزن الصحيح . ولهذه المجموعة تمرينات متعددة يؤدى بعضها على الأجهزة كالعقلة والمتوازى والعارضة وعقل الحائط ، ويؤدى البعض الآخر بدون أجهزة كالشد والدفع والحمل والجر، وتستخدم فى بعضها الكرة الطبية الثقيلة حتى تشترك عضلات الجذع والذراعين بقوة ، ومن أمثلتها أيضا بعض نواحي ألعاب القوى ، كرمى الجلة والمطرقة ، و بعض نواحي الألعاب الفردية كالملاكمة والمصارعة .

الخامسة — وغرضها ترقية السرعة والرشاقة . والقدمان والكعبان من أهم أجزاء الجسم التى يجب أن تتصف بهاتين الصفتين . وعلى ذلك يدخل ضمن المجموعة الوثب بالحبل لأنه طريقة عملية تطبيقية لاكتساب السرعة والجلد والرشاقة . وتعتبر خطوات الرقص والملاكمة والمبارزة وحركات الوثب والقفز على الأرض أو فى الماء من أهم نواحيها .

السادسة — وهدفها تطبيق كل تلك الصفات التى ترمى لها المجموعات السابقة وجمعها فى ناحية نشاط معينة . ويمكن أن يشمل التطبيق ألعاب القوي كالوثب وألعاب الميدان كرمي الرمح والألعاب الجمعية ككرة القدم والسلة.

السابعة — تمرينات مهدئة ذات توقيت بطيء نوعا وغرضها إعادة التنفس والدورة الدموية لحالتها الطبيعية . ومثلها تمرينات الذراعين والرجلين وبعض الألعاب الهادئة القليلة الحركة .

وعلى ذلك إذا أردنا أن نلخص أهم صفات البرامج الرياضية نجد أن من بين أنواعها ما يكسب الجسم مرونة وقوة وجلد ، وما يفيد المرء في ناحية السرعة والمهارة والرشاقة ، وما يعوده جودة الوضع والاتزان وسهولة الحركة . وتمتاز هذه البرامج بتعدد نواحي نشاطها حتي يجد فيها الفرد ما يأنس إليه ويرتاح له وما يشبع رغبته وميوله .

وتمتاز اجتماعات الرياضة البدنية الترويحية بالحرية المنظمة ، لأنها عنصر هام فى نجاحها ، ولذلك يقسم الأعضاء عادة إلى أسر أو جماعات لكل منها مسئوليته وأعماله ، ويحدد حقوق العضو وواجباته قوانين ولوائح تضعها الأسرة أو الجماعة وتشرف على تنفيذها وتوقع الجزاء علي من يخالفها .

وتتميز طريقة العمل بالتلقائية والعطف والتشجيع وتذليل الصعوبات وحسن التنظيم وجودة الاعداد والاخراج .

ومن أمثلة ما يعطى من الرياضة البدنية الترويحية فى اجتماع للصغار فيما بين سن التاسعة والرابعة عشر فى فترة مدتها ساعة ما يأتى :

١ — ألعاب حرة للجماعات ، فتختار كل جماعة لعبة تمارسها مع قائدها .

٢ — انتظام الجماعات فى التكوينات المفتوحة لتحية العلم والنشيد .

٣ — تمرينات بدنية حركية شاملة تشمل الأوضاع الصحيحة ، ويعقبها تعليم المشى والجرى .

٤ — تدريب حر على النواحى الفنية للألعاب وألعاب القوى تقوم به الجماعات:

٥ — مسابقات بين الجماعات في ألعاب القوى .

٦ — ألعاب مسلية هادئة .

٧ — ألعاب جمعية ومباريات .

٨ — الانتظام فى التكوينات ، ونشيد ختامى يعقبه الانصراف للاغتسال .

ومن أمثلة ما يعطي للفتيان فيما بين سن الرابعة عشر والثامنة عشر فى فترة مدتها ساعة ونصف ما يأتى :

١ — تدريب فردى حر على النواحى الفنية للألعاب وألعاب القوى فيختار كل فرد ناحية فنية يمارسها .

٢ — الانتظام في طابور عام لتحية العلم ، ثم المشى حول الملعب مع النشيد .

٣ — تمرينات بدنية حركية و بعضها خاص بالقوام .

٤ — تمرينات جمعية للرشاقه والجلد والمرونة .

٥ — تدريب حر للجماعات على ما جاء فى « ٤ » .

٦ — مسابقات بين الجماعات فى ألعاب القوى ومسابقات مسلية .

٧ — ألعاب جمعية أو مباريات فردية .

٨ — تمرينات مهدئة .

٩ — الانتظام والسير مع النشيد ثم الانصراف للاغتسال .

ومن أمثلة ما يعطى للشباب فيما بين سن الثامنة عشر والخامس والعشرين فى فترة مدتها ساعة ونصف ما يأتى :

١ — ألعاب حرة للأفراد ، فيختار كل فرد زميلا له أو عدة زملاء للعبة يختارونها .

٢ — الانتظام فى تـكوينات لتحية العلم .

٣ — تمرينات منوعة شاملة وموضعية — مفردة ومركبة .

٤ — تمرينات تراخى .

٥ — تدريب حر للأفراد على تمرينات للرشاقة أو الجلد أو السرعة أو المرونة أو القوة (كالنط بالحبل — الجرى مسافات — الملاكمة الظلية — حركات العقلة والمتوازى — حركات على العارضة وعقل الحائط - رمى الـكرة الطبية) .

٦ — ألعاب مسلية للجماعات .

٧ — تدريب ثم مسابقات على ألعاب القوى .

٨ — ألعاب جمعية ومباريات .

٩ — تمرينات مهدئة يعقبها السير ثم الانصراف للاغتسال .

الرياضة البدنية فى الساحات الشعبية :

يبحث هذا الموضوع فى رياضة أبناء الشعب بعد ساعات العمل ، وفى الوسائل المختلفة اللازمة للعبهم في الحدائق والساحات والملاعب بعيداً عن أخطار الشارع ومفاسده ، كما يبحث أيضاً فى إعداد القادة لتلك الساحات ليقوموا بالإرشاد والتوجيه الضرورين لتقوية النشء جسمانياً وعقلياً وخلقياً وتعويده الانتفاع بوقت الفراغ .

ولقد نشأت حركة القيادة في ساحات اللعب فى أمريكا فى الجزء الأخير من القرن الماضى حين رأى الأمريكان أن أهم عنصر فى تنظيم الرياضة ونشرها وتحقيق أهدافها هو المشرف الكفء ، ولذا عملوا على أن يكون لكل مدينة خطة منظمة للرياضة ، وأوجدوا فى المدن الساحات والملاعب ، وعينوا لها المشرفين والمشرفات ممن درسوا الرياضة البدنية من الناحيتين الإدارية والسيكولوجية ، وألموا ببعض التمرينات والألعاب وشروطها ، ودرسوا الموسيقى أو الأشغال اليدوية أو التمثيل ، وتدربوا فى أندية الصبيان والفتيات وفى معسكرات تدريبية للقادة ، ووقفوا على المشاكل الاجتماعية والاقتصادية الخاصة بالبيئة .

ولم تهتم انجلترا بهذه الحركة فى بادىء الأمر إلا فى بعض الأحياء التى شعرت بشدة الحاجة لمناطق منظمة آمنة يلعب فيها أطفال الشوارع . وفى سنة ١٩٣٣ بحث موضوع القيادة فى إنجلترا بشكل جدى فى مؤتمر عقدته جمعية الملاعب قال فيه لورد داربى « إنه إذا لم تنظم الألعاب

بالأساليب الصحيحة تصبح قليلة الفائدة . وكل خطوة نحو تعويد الشباب القيادة فى اللعب لها قيمتها وأثرها فى المجتمع» . وفى سنة ١٩٣٦ عند ما عقد المؤتمر الأهلى لجمعية الصداقة فى مدينة كمبردج قال السير انسكيب عن القيادة « إذا نظرنا لمسألة الملاعب من أبسط نواحيها وجدنا أنها عرض مالى نافع . فإذا اطلعنا على ما تتكافه مدينة لندن وحدها فى الصرف على الأطفال الذين يصابون بحوادث الطرق لوجدنا أنها تنفق آلاف الجنيهات سنوياً ، ولكى نبرهن على أن إعداد الملاعب يقلل من عدد الحوادث نذكر أن حى دارتفورد[١] وهوأ كثر أحياء لندن ازدحاماً خصص (٣٪) من مساحته لإنشاء ساحات خلوية ، وأن ٤٣ ٪ من حوادث المرورالتى تحدث في هذا الحى تقع للأطفال، و إذا قارنا هذا الحى بحى وستمنستر الذى خصص (٢٥ ٪) من مساحته لإنشاء ساحات خلوية نجد أن حوادث الأطفال فيه تقل إلى (١٠ ٪) . ومنه يتضح أن قلة حوادث إصابات الأطفال مشروع اقتصادى يعود على البلاد بالنفع المالى .

و إذا بحثنا الموضوع من ناحية أرقي وأسمى نجد أن المشروع في ذاته يفيد الأمة صحياً واجتماعياً ولا يمكن أن يضارعه أى مشروع آخر فى خلق جيل صحيح قوى . ونحن إذا جعلنا لكل مدينة وقرية ملاعبها الخاصة وخصصنا لادارتها وللاشراف عليها ذوى الكفاية فى تشجيع الأطفال على اللعب المنظم نكون قد أدينا خدمة جليلة للأمة » .

وفى سنة ١٩٣٦ وضع الأستاذ ميلاند بحثاً فى الملاعب وعلاقتها بالخلق

---

(١) Dartford .

والصحة نقطتف منه ما يأتى :

قيمة القائد فى اللعب :

كلنا يسلم بأهمية الألعاب والدور الذى تلعبه فى حياة الشباب ، وعلينا أن نبذل قصارى الجهد فى زيادة عدد الملاعب ووضع الخطط التى تحقق تنظيمها والانتفاع بها لأقصى حد ممكن . فالألعاب المنظمة والقيادة الرشيدة عاملان أساسيان لتحقيق هذه الغاية . ووجود قائد للعب من ذوى الكفاية يضاعف قيمة اللعب .

شوارع اللعب :

وقد يتعذر في بعض المدن المزدحمة تخصيص ساحات خلوية مهما صغرت مساحتها ، فتضطر أن تتخذ طريقة غريبة فى ذاتها وذلك بأن تغلق بعض الشوارع حتى لا تمر بها عربات وتسميها « شوارع اللعب » إلا أن الجمعية الأهلية للملاعب فى تقرير أخير لها لم تحبذ هذه الفكرة خوفاً من أن رجال الإدارة فى المناطق المختلفة يستسيغونها لرخصها . وربما يخطر ببالنا أن قلة عدد الملاعب قاصرة على المدن الآهلة بالسكان إلا أن الاحصائيات المختلفة للريف تثبت شدة الحاجة للملاعب هناك أيضاً ، فعلى الرغم من وجود المساحات الواسعة إلا أن ارتفاع ثمن الأراضي أو ارتفاع الايجار أو قلة عدد المنظمين يجعل تنفيذ أى مشروع فى هذا السبيل أمراً متعذراً .

ولهذه المناسبة يجب أن نقرر الدور العظيم الذى يلعبه معلمو المدارس الأولية والثانوية فى تنظيم الألعاب للأطفال في أوقات الفراغ .

الملاعب والاجرام :

قال حاكم سجن استرينجويز[١] بمنشستر « إن قلة إجرام الأحداث ترجع إلى انتشار الملاعب ونوادى الصبيان وتكوين فرق الكشافة وغير ذلك من المنظمات التى تساعد النشء على الانتفاع بأوقات الفراغ وشغل ما بعد اليوم المدرسي وساعات العمل » .

المشرف الرياضى :

قائد الملعب هو الذى ينظم اللعب فى ملعب عام أو ساحة ويدير شئونه الصحية والرياضية والاجتماعية ، فعمله يختلف عن عمل المدرب لأن وظيفة الأخير تدريب فريق خاص في النواحى الفنية للعبة معينة بغرض التفوق فيها ، أما القائد أو المشرف فيقسم الأطفال أو الشبان إلى جماعات أو أسر ، ويدربهم على ألعاب كثيرة ، ويعودهم العادات الاجتماعية والصحية الصحيحة ، ويوجههم التوجيه الصالح كى ينتفعوا بأوقات فراغهم ويعتادوا تنظيم أنفسهم بأنفسهم. فبالرغم من أن الألعاب تتسع كثيراً فى مادتها ونواحيها وأغراضها — ولذلك أهميته فى جعل برامج الاجتماعات واسعة شيقة — إلا أن نجاح الاجتماعات يتوقف على المنظم وكفايته.

ولقد كان الناس يعتقدون أن مجرد تخصيص قطعة أرض أو إعداد ملعب كاف لجعل الأطفال يستخدمونه في لعبهم ، ولكن الواقع يثبت غير ذلك . فلا تزال الحدائق العامة خالية من الأطفال ، ولا تزال الشوارع

(١) Strangeways

أمكنة للعب الصبية . فقيمة المنظم في الإشراف على الملاعب وتنظيم اللعب لا شك فيها .

ومن أول واجبات المشرف أن يعمل على جعل الملعب قوة مغناطيسية تجتذب الأطفال وتبعدهم عن نواحى اللهو الخطيرة فى الشوارع ، وأن يعمل علي إفادتهم واستمتاعهم باللعب المنظم ، ويوجههم لطرق الانتفاع بوقت فراغهم ، فهو محور النشاط ، منه ينبعث السرور ويُستمد النظام ، وبروحه يثار الحماس ، وفى وجوده يطمئن الآباء على سلامة أبنائهم فيرسلونهم للملعب بانتظام ، كما أنه يبث فى نفس الطفل قيمة اللعب المنظم ويشعره أن هنالك أخاً أكبر يعطف عليه ويوجهه ويشترك معه فى لهوه ولعبه .

ولذلك يشترط فى قائد الملعب أو المشرف ما يأتى :

أولا : أن يكون قد درس حركة القيادة في الملاعب نظرياً وعملياً ، لأن مجرد معرفته بالألعاب أو ممارسته لها لا تكفى . وتشمل الدراسة :

(ا) الناحية العملية فى :

١ — قواعد الألعاب البسيطة والكبيرة وتطبيقها .

٢ — ألعاب القوى وطرق إجراء مبارياتها .

٣ — نواحى النشاط الاجتماعى التى تصلح للجماعات فيما بين سن الثامنة والثامنة عشر كالقصص والتمثيل والأشغال اليدوية و بعض الهوايات الأخرى.

٤ — العناية بالأدوات والملاعب وتخطيطها .

(ب) الناحية النظرية :

١ — أغراض الرياضة البدنية والتربية فى وقت الفراغ .

٢ — مبادىء القيادة فى الملعب : كالغرض من القيادة — والعلاقة بين الأطفال والقائد .

٣ — بعض الشئون الصحية وبخاصة ما يناسب الأطفال كالاسعافات الأولية وطرق تكوين العادات الصحية .

٤ — طريقة الأسر والجماعات وقيمتها وتطبيقها .

٥ — خطة العمل وتنظيمها : وضع نواحى النشاط واختيارها وفقاً للسن والجنس والقدرة والميول — ترتيب العمل فى الاجتماعات — تدريب رؤساء الجماعات — طرق تنظيم المباريات — استيراد الأدوات واختيارها والعناية بها — تعليم وإرشاد السواعد المتطوعين وتنظيم عملهم — الصعوبات العملية والمشاكل التى قد تعترض العمل : كرداءة الجو ، صغار الأطفال وما يناسبهم ومشكلتهم أمام حركة المرور ، ضيق مساحة الملعب ، دورات المياه ، كثرة التأخر ، النقص الخلقي فى بعض الأطفال كالكذب والاستهتار .

(ح) التدريب العملى على القيادة :

١ — التدريب فى ملاعب والإشراف على جماعات من الأطفال في ظروف مختلفة .

٢ — زيارات لمراكز لعب ومحلات وأندية منظمة .

ثانياً : أن يكون محباً للأطفال وله ميل طبعي للعب معهم .

ثالثاً : أن يكون قوى الشخصية حتى يسهل عليه المحافظة على النظام بقدرته وحزمه ولباقته .

واجبات المشرف :

عند اختيارك مشرفاً لتنشىء ملعباً أو ساحة في منطقة فعليك :

١ — أن تدرس المنطقة أولا حتى تجد المكان اللائق لأن يكون ساحة لعب منظم تتصف بسهولة الوصول إليها واتساعها وصحة موقعها وحسن سمعة جيرانها . ويمكنك الاتصال بالبيئات التى لها حق الاشراف على الحدائق والمتنزهات أو ملاعب المدارس ، حتى تستعير منها بعض أجزاء منشآتها فى أوقات معينة .

٢ — أن تتصل برؤساء الهيئات الأهلية العملية كجمعية الكشافة وجمعيات الشبان لعرض الموضوع عليهم وترشيح من يتوسمون فيه روح العمل لمساعدتك ، ثم كوّن من هؤلاء المساعدين لجنة لوضع أسس العمل ونظامه ومواعيده ، وعلمهم طرق إدارة الألعاب ونواحى النشاط ، وبين اختصاص كل واحد منهم ومواعيد عمله ، واعقد معهم اجتماعات دورية لتعليم الألعاب أو لبحث المشاكل .

٣ — أن تعقد اجتماعاً عاماً يضم كل من يهمهم موضوع الخدمة الاجتماعية واشرح لهم الغرض من المشروع ، وارسم الخطة مفصلة ، وبين طرق المحافظة على الأطفال والعناية بهم ، وحدد مواعيد العمل ، وادع للمشروع فى الصحف ، واخطر المدارس وخاصة الأولية والالزامية منها بنشرة تبين فيها المشروع وتطلب تشجيع النظار والمعلمين على إرسال التلاميذ للملعب في المواعيد التى تحددها .

٤ — أن تعد العدة فى الساحة من حيث المبانى وتخطيط الملاعب وتجهيزها بالأدوات .

معدات الساحة وبرامجها : —

والواجب أن تشمل الساحة :

غرفة للمنظم ومساعديه ، غرفة لخزن الأدوات ، غرفة للاجتماعات وتستخدم للألعاب الرياضية عند تغيرات الجو (كما تستعمل للنشاط الداخلى كالمحاضرات والمناظرات والتمثيل) ، دورات مياه صحية .

أما الملاعب فتتوقف على اتساع الساحة ، فإذا كانت صغيرة يمكن تخطيط ملعب لكرة السلة . ويجوز أن يستعمل ذلك الملعب للكرة الطائرة ولتنس الحلق والكرة المراشة إذا استخدمت فيها أجهزة من النوع غير الثابت . وتوضع حول الملعب الأراجيح والزلاقات والأجهزة الثابتة للتعلق والتسلق ، كما تحفر حفرة وتملأ بالرمل الناعم للوثب العالى والعريض .

ويشترط فى تخطيط الساحات أن تبنى الغرف على طرف من الملاعب ، وأن تكون دورات المياه على مقربة من ملاعب الأطفال بشرط توافر النواحى الصحية فى بنائها. وأن تكون ملاعب الكبار من سن (٩ إلى ١٤) سنة بعيدة عن ملاعب الصغار من سن (٧ إلى ٩) سنوات حتى لا يكونوا عقبة في الملعب ، وأن ترتب اللاعب الأخيرة بحيث يكون انتقال الأطفال من ملعب لآخر سهلا وبدون ضياع وقت ، وأن توضع المقاعد فى الأماكن الظليلة ، وأن يبلط جزء من جانبى الملعب بالأسفلت حتى يستطيع الأطفال التخطيط بالطباشير عليه كما كانوا يفعلون فى الشارع .

أما الأدوات فيجب أن تشترى بحسب أهميتها وبالشروط المالية

المعروفة . وعند ورودها تثبت فى دفاتر خاصة ويوضع عليها أرقام ، وترتب في المخازن . وقد تشترى الأدوات من مبالغ موضوعة فى الميزانية العامة للمشروع أو من هبات أو تبرعات ، وقد يقوم بصنعها الأعضاء أنفسهم .

وتتوقف الحاجة للأدوات علي نوع الملاعب ويغلب أن يكون هناك كرات من أنواع مختلفة ، وصوالج ، وحلق ، وأحبال ، وأطواق ، وحاكى أو راديو ، ومقاعد وموائد ودواليب ، وعلب ألوان ، و بلاستسين ومقصات وقش . كما يجب أن يكون هناك صندوق مجهز بأدوات الأسعاف .

ويعنى المشرف بنظافة الملاعب والغرف والأدوات ودورات المياه ، كما يجب أن يقلّب الرمل فى حفر الوثب مرة فى الأسبوع على الأقل ، ويرش بمحلول مطهر (١ ٪ كريسول مثلا) على أن يغير الرمل كلية ثلاث أو أربع مرات فى السنة .

وعند بدء تنفيذ المشروع يختار المشرف بعض الأطفال ليدربهم على الألعاب التى سيمارسونها ، ثم يختار يوماً مناسباً لافتتاح الساحة رسمياً ، ويعد له برنامجاً شاملا شيقاً . وقبل موعد الحفل يقسم الأطفال شعباً على الملاعب ، ويضع بيانات على كل ملعب حتى يسهل على المشاهد معرفة الأماكن ونوع الألعاب . ويوزع العمل على المساعدين .

وهناك عدة ملاحظات يجب التنويه عنها :

١ — تختلف مواعيد العمل فى الساحة باختلاف الأماكن والفصول ، على أنه يمكن أن تبدأ الاجتماعات اليومية من الساعة الرابعة بعد الظهر

حتى الساعة السابعة مساء فيما عدا يوم الجمعة فتكون من التاسعة حتى الظهر ومن الرابعة حتى السادسة .

ويجب أن يحضر المشرف للساحة قبل موعد العمل بنصف ساعة على الأقل ، وذلك لإعداد الأدوات والتأكد من نظافة الملاعب والمرافق .

ويستطيع المشرف أن يختار يوماً فى الأسبوع لعطلته على أن يحدد واجباته وعمله لمن يحل محله .

٢ — تقسم نواحى العمل بين نواحى النشاط المختلفة حتى يجد الأطفال مجالا لعمل مايميلون إليه ، وحتى يبث القائد الرغبة فى التفوق فى نفوسهم .

ويمكن أن يوضع البرنامج اليومى على النحو الآتى :

١ — لعب حر : فيختار كل طفل ناحية النشاط التى يميل لهـا ويمارسها ، وبذلك لا تنعدم التلقائية والحرية في اللعب وحتى يتعلم الطفل تنظيم لعبه بنفسه .

٢ — اجتماع عام للاصطفاف وتحية العلم والنشيد .

٣ — تمرينات بدنية جمعية .

٤ — ألعاب منظمة بسيطة غرضها الترويح أو تدريب الحواس أو بث السرور .

٥ — ألعاب جمعية كبيرة أو ألعاب تمهيدية للألعاب الكبيرة تشترك فيها بعض الجماعات بينما يشترك البعض الآخر فى سماع قصة أو درس يلقيه القائد في موضوع شيق يختاره ، ثم تتبادل الجماعات العمل .

٦ — سباقات بين الجماعات .

٧ — اجتماع عام للاصطفاف وتحية العلم والنشيد .

وبذلك يشمل البرنامج اللعب الحر والألعاب الجمعية والتمرينات والسباقات والدروس والقصص والأناشيد . وتخصص أوقات للتمثيل والموسيقي والأشغال اليدوية مرتان في الأسبوع لكل ناحية .

٣ — توضع خطة العمل مفصلة ، وتكون البرامج شاملة حتى تشبع الميول المتباينة . ويصح أن يشترك الأعضاء فى وضع البرامج وفى تنفيذها . ويجب أن يبدأ العمل يومياً دون تردد ، وبالنواحى المحبوبة ثم تدخل النواحى الجديدة تدريجاً . ويختم الاجتماع اليومي بلعبة شيقة أو سباق منظم أو نشيد حماسى حتى يترك أثراً فى النفوس . واشتراك القائد فى اللعب يكسب اللعب بهجة ويزيد من غيرة اللاعبين على النظام . فإذا لم يستطع ذلك فالواجب ألا يقف دون عمل بل يراقب اللاعبين ويوجههم ويتتبع تنقلهم مظهراً حماسه لكل لعبة جيدة .

٤ — يجب أن يتوخي القائد في كل أعماله النظام والدقة ، وأن يبث فى نفوس الأطفال الروح الرياضية الحقة ، وأن يلقي بعض المسئوليات على كبارهم حتى يعوّدهم الاعتماد على النفس والثقة بها ولذلك يجب أن يشتركوا فى وضع البرامج ويشرفوا على تنفيذها ، وأن تتكون منهم لجان يختص كل منها بناحية نشاط : كالمحافظة على الأدوات وإعداد الملاعب والنظافة والنظام والتحكيم وفرض العقوبات ووضع المشروعات وتنفيذها .

الأندية الرياضية :

النادى جمعية اختيارية غرضها الثقافة أو الترويح وتنظيم أوقات الفراغ والانتفاع بها إلى أقصي حد ممكن .

ويمكن تقسيم الأندية إلى أنواع متعددة نذكر منها ما يأتى :

١ — أندية الصبيان :

من سن الثامنة إلى الخامسة عشرة سنة ، وغرض هذه الأندية تربوى ، فهى تعد الطفل للمجتمع بتهيئة الوسط الصالح له فى حياة مستقرة وجو منظم أقرب ما يكون لنظام الأسرة وحياتها . ولذلك تفتح هذه الأندية أبوابها كل يوم بعد الانتهاء من اليوم المدرسي أو بعد العمل فى المصنع أو المتجر . وقد تكون المدرسة نفسها ناديا للصبية فتفتح أبوابها مساء للتلاميذ وغيرهم من أبناء الحى .

ويكون العمل فى مثل هذه الأندية موزعا بين الثقافة الرياضية والاجتماعية والعقلية ، فيشمل البرنامج الألعاب والمباريات بأنواعها وعرض الأفلام السينمائية والمحاضرات والمناظرات والقصص والتمثيل والتربية القومية والزيارات والرحلات .

٢ — أندية الطلبة :

وهى خاصة بطلبة المعاهد العليا والكليات الجامعية ، وترمى إلى أغراض متعددة متباينة : منها الانتفاع بوقت الفراغ وذلك بممارسة نواحى رياضية شيقة مناسبة لهذه المرحلة وبشرط أن يكون الاستعداد لها وفيراً ،

ومنها تنظيم دراسات إضافية توجيهية أو تنظيم محاضرات فى التوجيه المهنى ، ومنها تشجيع الهوايات ، ومنها إنشاء معامل ومكتبات تساعد الطلبة على زيادة البحث ، أو إنشاء مكتبات تضم الكتب الطريفة الشيقة كالروايات ، ومن بين أغراضها أيضاً إنشاء صندوق إعانات للفقراء من الطلبة حتى يتمكنون من مواصلة الدراسة أو متابعة بحوث خاصة ، وإنشاء منازل ومطاعم وشركات تعاون وغير ذلك مما يحتاج إليه الطالب فى حياته الجامعية. وتنظم هذه الأندية الرحلات والزيارات ، وتوجد الروابط الثقافية والرياضية بين الجامعات والمعاهد بعضها و بعض ، وقد تعقد مؤتمرات للشباب لبحث بض الشئون القومية أو الاجتماعية أو العالمية ، وقد تمنح جوائز للمتفوقين من الطلبة .

٣ — أندية الشباب :

وتعني عادة بالنواحى الجسمية والفكرية والخلقية والاجتماعية للراشدين من الشبيبة كالعمال والصناع والطلبة وغيرهم خارج محيط دور العلم . فهى تضم أعضاء من كافة أبناء الشعب ، بغض النظر عن مركزهم الاجتماعى أو الثقافى . وعلى ذلك يكون غرضها التوجيه الاجتماعى لإعداد المواطن الصالح ، أو التوجيه المهنى ، أو لتكمل عمل المدرسة فى كثير من النواحى الاجتماعية والثقافية التى لا تتسع لها البرامج المدرسية ، ومثلها جمعية الشبان المسلمين ، وجمعية الشبان المسيحية .

٤ — أندية العمال :

وتختص بهذه الطائفة من المواطنين بغرض تنظيم أوقات فراغ العامل

وتوجيهه توجيهاً إجتماعياً ومهنياً ، فتعنى بنواحى التسلية والرياضة ، كما تعنى بتنظيم دراسات مسائية للثقافة العامة والتوجيه المهنى والصحى والقومى . وقد تعنى بعض هذه الأندية بحال العمال من حيث الأجر وساعات العمل ونوعه .

٥ — الأندية الشعبية :

وغرضها مساعدة أبناء الشعب من الطبقات الدنيا حتى يرتفع مستواهم الصحى والجثمانى والخلقى، وذلك باختلاط المثقفين بهم للوقوف على حاجاتهم ودرس مشاكلهم والعمل على حلها ، ومساعدتهم على استخدام أوقات الفراغ فيما يعود عليهم بالنفع . .فأخص أعمال هذه الأندية إصلاح حال الفقير ومساعدته من غير باب الصدقة حتى يشعر بكرامته ويقتدى بالمُثل التى يراها أمامه ، وينتهج الخلق الذى يرضاه المجتمع . ومثل هذه الأندية محلات الرواد التى غرضها الأول محاربة الجهل والفقر والمرض .

أندية القرى :

وغرضها رفع مستوى الفلاح من الوجهة الصحية والاجتماعية والثقافية وذلك عن طريق تكوين جمعيات للتعاون والتدبير المنزلى ، وعن طريق الوعظ والارشاد والسينما والتمثيل والاذاعة وإنشاء الفرق الرياضية وإقامة حفلات السمر وتنظيم الرحلات والزيارات .

٧ — الأندية الخاصة :

كأندية القلم ، والأندية الرياضية ، وأندية الهيئات العاملة الخاصة

كالمحامين والمعلمين ، وغرضها جمع شمل الفئة الواحدة فى صعيد واحد تتقارب فيه الميول وتتشابه فيه النزعات ، كما أن من بين أغراضها الانتفاع بأوقات الفراغ فى ممارسة الرياضة ، وبحث المشاكل المتعلقة بالطائفة أو المجتمع أو الدولة .

وقد تتكون فى الدوله هيئة تضم الأندية ذات الغرض الواحد المتشابه وتشرف علي تنفيذ خططها وأغراضها ، ومثله نظام ما بعد العمل[١] فى إيطاليا وغرضه استغلال وقت فراغ العامل فيما يفيده ويعود علي جماعته بالخير نظير اشتراك زهيد . وعلى أساس هذا النظام أنشىء فى إيطاليا آلاف الأندية فى أنحاء البلاد ، وزودت بالملاعب وأحواض السباحة والمكتبات وقاعات التمثيل .

وتتلخص أغراض العمل بهذا النظام فيما يأتى :

١ — التوجيه المهنى والتعليم الفنى والثقافة الشعبية .

٢ — تقديم المساعدات الصحية والاجتماعية .

٣ — الرياضة البدنية .

وتستعين تلك الهيئة بوسائل متعددة لتحقيق غرضها ، منها :

تكوين الجمعيات التمثيلية و إنشاء المسارح العامة للشعب — السينما المتنقلة للدعاية الصحية والعمل على رفع المستوى الصحى فى الريف — نشر الثقافة العامة وعرض ما فى البلاد من خيرات ومناظر طبيعية — توزيع أجهزة إذاعة (راديو) بقيمة زهيدة — إنشاء مكتبات متنقلة — تكوين

---

(١) Dablo La Voro

فرق محلية وشعبية فى كل إقليم للموسيق والتمثيل — توجيه الشعب لممارسة الرياضة وتنظيم المباريات — تنظيم الرحلات للريف والمدن — العناية ببث محبة الأرض واستثمارها ، والاستقرار عليها ، والاخلاص لها فى نفوس الفلاحين .

أما المساعدات الصحية والاجتماعية فترمى إلى صيانة العامل وتمتعه بأحسن حال صحية وعقلية وخلقية ، وتأمين حياته باحاطته بجو هادئ منظم وحالة استقرار دائم . ولم تهمل تلك الهيئة التأمين المجانى على حياة الأعضاء ضد الحوادث الطارئة فى غير ساعات العمل ، وأمدت الأعضاء بامتيازات فى المستشفيات والصيدليات والمحال التجارية والملاهى ، وعملت الادارة فى مراكزها المختلفة على :

١ — الكشف على أعضاء الأندية بالمجان والتأكد من لياقتهم لنواحى الرياضة المختلفة .

٢ — الدعاية الصحية لنظافة الفرد في مسكنه وملبسه ومأكله ومصنعه لوقايته من المرض ، وخصصت لذلك جوائز مالية أو جوائز ذات قيمة نفعية .

٣ — إنشاء صناديق إسعاف صغيرة وتوزيعها بالمجان .

٤ — إنشاء عيادات طبية مجانية ومغاسل وحمامات عامة .

ذلك مثل من أمثلة الهيئات التى تضم عدداً كبيراً من أندية خاصة ، ومنه يتضح أثر تلك الهيئات فى الشعب وتكوينه تكويناً اجتماعياً قومياً .

تسجيل النادى :

وتسجل الأندية عادة فى سجلات خاصة بوزارة الشئون الاجتماعية .

وتشمل سجلات النادى :

إسم النادى وغرضه — قانون النادى ولائحته الداخلية — طرق العضوية وأسباب سقوطها — قيمة الاشتراك ورسم الالتحاق — دخل النادى ومصروفاته — مواعيد عمل النادى — مجلس الادارة الذى يشرف على أعمال النادى — أسماء الأعضاء المشتركين وعمل كل وعنوانه .

ويشمل قانون النادى ولائحته الداخلية كل تلك الشئون وطريقة تغيير أحكامه واختصاص الجمعية العمومية ومجلس الادارة وتعيين الرئيس والوكيل والسكرتير وأمين الصندوق واختصاص كل منهم .

ويشطب اسم النادى من سجلات الدولة إذا قل عدد أعضائه عن حد معين ، أو إذا حاد عن أغراضه التى يعمل لها ، أو إذا استعمل أمكنته لهيئات أخرى دون سابق ترخيص .

إدارة النادى :

يدير النادى جمعية عمومية تتكون من جميع الأعضاء المشتركين ، وتجتمع مرة فى السنة على الأقل لمناقشة تقرير مجلس الادارة وتقرير مراقبى الحسابات واختيار الأعضاء الإداريين والتعيين فى المراكز المختلفة التى يتطلبها العمل فى النادى ، وتجتمع كذلك فى حالة تعديل القانون .

ويتكون مجلس الإدارة من أعضاء منتخبين بواسطة الجمعية العمومية

ويرأسهم رئيس النادى ، ويكون من بين أعضائه الوكيل والسكرتير العام وأمين الصندوق . ووظيفة المجلس الإشراف على النادى وتنفيذ أغراضه . ويجتمع مرة على الأقل فى الشهر لوضع برامج العمل وتنفيذ لائحة النادى وقانونه ، كما يضع تقريراً سنوياً عن نشاط النادى وميزانيته يقدم للجمعية العمومية والهيئات المسئولة بعد إقراره . وللمجلس الحق فى تكوين لجان من الأعضاء للاشراف على نواحى النشاط المختلفة به .

مكان النادى ومعداته :

يجب أن يكون النادى فى منتصف الحى أو القرية حتى يسهل على الأعضاء الوصول إليه فى أوقات فراغهم . كما يجب أن يستوفى الشروط الصحية من حيث الموقع والبناء والسعة ، وأن يتوافر فيه حسن المنظر وجمال البيئة المحيطة به .

ويحسن أن يكون الأثاث بسيطاً مريحاً متين الصنع ، وأن تكون معداته وفيرة جذابة .

ويحتاج أى ناد إلى غرفة لاجتماع مجلس الادارة والمشرفين ، وغرفة متسعة أو صالة للاجتماعات العامة وتصلح للألعاب الداخلية (على أن يوضع فى جانب منها منصة مرتفعة أو مسرح) وغرفة للمكتبة والمطالعة ودورات مياه ، وملاعب لا تقل مساحتها عن ٤٠ متراً × ٨٠ مترا .

وعلى المختصين العناية بنظافة النادى وبخاصة مرافقه ، وأن يتعهدوا الملاعب بالرش والتسوية والتخطيط .

مالية النادى :

يكون الدخل عادة من رسوم واشتراكات الأعضاء ومن الإعانات التى تدفعها الحكومة أو الهبات والتبرعات ومن أرباح الحفلات والمبيعات والرسوم الخاصة بالاشتراك فى الدراسات والرحلات والحفلات والألعاب التى ينظمها النادى .

أما المنصرف فيبوب بحيث يشمل الإنشاء والتركيب والترميم والإصلاح وشراء الأدوات والأثاث والمصاريف العمومية للايجار والنور والمياه والمطبوعات والرحلات والحفلات والاشتراك فى المجلات والجرائد ومرتبات الموظفين .

ويجب أن يكون للنادى سجلات خاصة بالدخل وأخرى بالمنصرف تبين فيها المبالغ المتجمعة والمنصرفة معززة بالفواتير والايصالات ، وتتبع فى نظامها وإجرائها كل التعليمات المالية للدولة .

نشاط النادى :

تتوقف نواحي نشاط النادى على الغرض من إنشائه . إلا أن أغلب الأندية الآن تعنى بالنواحي الاجتماعية والرياضية علاوة على عملها فى تحقيق أغراض النادي الخاصة .

ويقسم الأعضاء عادة إلى لجان أو جماعات تختص كل واحدة منها بتنظيم ناحية رياضية أو فنية أو علمية أو اجتماعية . ويكون من اختصاص اللجنة أيضاً تحقيق التعاون مع اللجان الأخرى وتشجيع معظم الأعضاء على الاشتراك فى نشاطها . فتنظم الحملات وتقيم المباريات والاجتماعات .

ويضع برامج اللجان أعضاء يمتازون بخبرتهم حتى يختارون المشروعات التى تتناسب ومركز الاعضاء الاجتماعي وميولهم وثقافتهم .

ويجوز أن يقوم بتدريب أعضاء الجماعات اختصاصيون متطوعون أو مأجورون .

وعلى ذلك يجب أن يكون برنامج النادى شاملا شيقاً فيشمل : —

١ — التربية البدنيـة : التمرينات — الألعاب بأنواعها الداخلية والخارجية — والسباحة — الخ . وتكوين فرق رياضية لها تمثل النادى أمام الأندية الأخرى في المباريات .

٢ — المخيمات والرحلات — وبخاصة فى العطلات — نظير اشتراك يساهم فيه النادى .

٣ — الزيارات للمتاحف والمعارض والحدائق والمتنزهات نظير اشتراك يساهم فيه النادى .

٤ — المحاضرات والمناظرات وحلقات البحث ، ويدخل معها إنشاء مكتبة تحوى مؤلفات في شتى النواحي وخاصة القصص والعلوم العامة .

٥ — التمثيل والموسيقى .

٦ — الرسم والتصوير .

٧ - الحفلات بأنواعها : رياضية واجتماعية وموسيقية وتمثيلية وغنائية وحفلات فى المواسم والأعياد .

٨ — الخدمة الاجتماعية : كالاتصال بالفقراء لنشر الدعاية الصحية

ورفع مستواهم الصحى والاجتماعي فى الحى ـ العناية بالأطفال أبناء الأعضاء فتعد لهم الحفلات الخاصة والملاعب وقد تعد لهم دراسات ثقافية تناسبهم ـ محاربة الأمية والخرافات الشائعة ـ تعليم الأشغال اليدوية أو الحرف والتدبير المنزلى ـ توزيع الكتب والمجلات ـ إعداد ضروب التسلية لأبناء الحى وبخاصة في الأعياد ـ الاتصال بالأغنياء وحثهم على المساهمة فى تحسين حال الفقير والجاهل والمريض ـ الدعاية لبعض الجمعيات الخيرية الأهلية كجمعية الأسعاف مثلا .

المرغبات فى النادى :

يبذل مجلس الإدارة جهده فى جعل النادى شيقاً مسلياً مرغوباً فيه ، ومن بين العوامل التى تساعد على محبة النادى ما يأتى :

١ — سهولة الوصول إليه وجمال موقعه .

٢ — اعتدال قيمة الاشتراك فيه .

٣ — وفرة أثاثه مع ضمان الراحة .

٤ — تعدد نواحي النشاط به وما فيه من نواحي مسلية تتفق والميول المتباينة للأعضاء .

٥ — نظامه ونظافته .

٦ — مطعمه من حيث جودة الصنف والطهى والنظافة وطريقة تقديم الطعام مع اعتدال الثمن .

٧ — أماكن النوم التي قد تعد فيه كما فى جمعيات الشبان بالخارج .

٨ — الامتيازات التى تمنح للأعضاء فى الملاهي والمحال التجارية وشركات التأمين .

٩ — صندوق الادخار الذي ينشئه .

١٠ — تعدد الحفلات التى يقيمها ونظامها .

١١ — الخدمة الصحية التى يقدمها للأعضاء من حيث الكشف الطبى فى حالة المرض والمستشفيات والدواء .

أندية الصبيان والشبان :

من سن الثامنة حتى الثامنة عشرة :

يكون النادى في هذه الحالة من أهم الوسائل الوقائية للنشء . فغرضه بناء روح الجماعة بما فيها من نظام وطاعة وإخلاص وتعاون وولاء وقيادة ، وإيجاد المجال للاتجاهات الطيبة والعادات الحسنة وممارستها عملياً ، والعمل على توطيد الأسرة وتحسين علاقتها بالأبناء ، وكذلك حماية الطفولة من الجماعات الفاسدة .

وتنحصر أغراض بعض تلك الأندية في رعاية الطفل ووقايته من الشارع ، وفى تنفيذ قانون العمل للحدث من حيث السن والأجر وساعات العمل وظروفه ونوعه ، وتوطيد العلاقة فى الأسرة وتحسين صلتها بالطفل . فهى لذلك ترعى الطفل رعاية صحية وخلقية ، وتدخل السعادة إلى نفسه ، وتهيئه كفرد عامل فى المجتمع بتعليمه مهنة وتوجيهه فيها حتى تتاح له الفرصة أن يحيا حياة كريمة طيبة .

وتطبق شروط الأندية وصفاتها ولوائحها ـ وهى ماذكرناها سابقاً ـ على هذه الأندية غير أن لها بنوع خاص عدة مزايا تهذيبية هامة منها :

(ا) أن الطفل في المراحل الأولى قابل للاستهواء ، سريع التأثر بما حوله من مُثل وعلى ذلك يسهل توجيه ميوله و إعلاء غرائزه إذا ماتوافرت العوامل التربيبية الصحيحة فى الوسط الذى يعيش فيه .

(ب) أن إعداده للحياة سيكون عن طريق اشتراكه مع آخرين من سنه فيتدرب معهم على التعاون والتضحية والثقة بالنفس كما يتعلم من أخطائه .

(ج) أنها تعطي الطفل فرصة العمل مع غيره فى جو منظم حر فتقوى شخصيته .

و يتطلب إنشاء نادى الصبيان مايأتى :

١ — اختصاصيا رياضيا أو اجتماعيا ، وعدداً من المساعدين .

٢ — برنامجا يتفق وحاجيات الطفل و بيئته .

٣ — خطة للعمل تشعر الطفل بكرامته كعضو عامل في مجتمع صغير فتنشط حيويته وتقوى شخصيته .

٤ — دخلا ماليا وبخاصة من الهبات والتبرعات وأسهم الشرف التى تباع للقادرين من الناس ، مع التفكير فى إنتاج أشياء يستهلكها الأعضاء أو ينتفعون بها أو يبيعونها ، ذلك لأن قيمة الاشتراك في النادى تكون زهيدة جداً حتى يستطيع الطفل أن يدفعها عن طيب خاطر دون إرهاقه أو إرهاق والديه ، وبالقدر الذى يشعره بكرامته ويجعله يساهم فى بناء مجتمع صغير شيق جذاب .

ويوضع البرنامج فى النادى على أسس تربوية سليمة ، فهو أولا نادى للنشء وبذا تكون أهم نواحى نشاطه الألعاب والرحلات والأناشيد والموسيقى والأشغال اليدوية وغيرها من الهوايات . والواجب أن يضع الأطفال أنفسهم البرنامج الأسبوعي بإرشاد الاختصاصى الرياضي أو الاجتماعى ، وبشرط أن يكون البرنامج الشهرى منوعاً بحيث يشمل التدريب والمباريات والرحلات والمعسكرات والزيارات وحفلات الموسيقى والتمثيل والسينما وإقامة المعارض والمحاضرات والمناظر والمناقشات فى المشاكل الاجتماعية البسيطة وتقديم الخدمات الاجتماعية للحى أو الأحياء المجاورة .

التنظيم والإدارة :

يجب أن يكون غرض النادى واضحاً معروفاً للجميع ، وأن تختار له هيئة تشرف على تنفيذ هذا الغرض تتكون من للهتمين بشئون الطفولة والتربية . ويلاحظ أن يكون الأطفال هم الذين يديرونه بأنفسهم فينتخبون من بينهم مساعداً للرئيس ومساعداً للسكرتير ومساعداً لأمين الصندوق ، ويكونون مجلساً إدارياً داخلياً ولجاناً لوضع اللوائح ومعاقبة المخالفين ، ويعينون من بينهم أفراداً للوظائف المختلفة التى تتطلبها حالة النادى مثل : أمين المكتبة وأمين المخزن والمشرف على النظافة والمشرف علي المواظبة والمسئول عن الملاعب . ويبين فى خطة النادى طريقة اختيار الأطفال الجدد وطريقة تكوين اللجان المختلفة ومواعيد اجتماعاتها واختصاصاتها وتنظيم ماليتها وإدارة نواحى النشاط بها .

وتكون وظيفه الاختصاصي الرياضى أو الاجتماعى التوجيه والإرشاد ، فهو بمثابة الأخ الأكبر ، وله من خبرته وعطفه وعدله وتواضعه سبيل فى التقرب للأطفال ، وله من شخصيته وعاداته وحماسه للعمل مثل يحتذون به . وهو لكي يبعث السرور فى نفوس الأطفال ويسعدهم يجب أن يفهمهم جيداً فيدرس طرق تفكيرهم وتلبيتهم لما يحيط بهم من عوامل أثناء لعبهم وجدهم وعلاقتهم بالآخرين وأطماعهم ومخاوفهم . ويستطيع أن يستعين بالطبيب فى تشخيص حالة الطفل الصحية وأثرها فى سلوكه ، كما يستطيع الاستعانة بالاختصاصي النفسانى للوقوف على مدى قدرة الطفل ومواهبه وانفعالاته وعواطفه ، كما يجب عليه أن يتصل بالمدرسة ليستطلع رأى المدرسين عنه ، ويتصل بالوالدين لمعرفة ميوله وتاريخ حياته وحياتهم وكيف يشغل وقت فراغه بالمنزل ، وأن يلم بمركز الطفل الاجتماعى وسط عائلته ، وعلاقته بأخوته ونظام أسرته ، وعلى أساس هذه المعلومات بالإضافة إلى صفاته الشخصية يتمكن من توجيه الطفل وتربيته والأخذ بيده نحو المثل العليا التى يجب أن يعمل لها كل مجتمع راق .

النواحى الصحية بنادى الصبيان :

إن العناية باختيار موقع النادى وتصميم بنائه واتساع حجراته وتعدد ملاعبه ووفرة وسائل التسلية به ، كلها عوامل ترفع من شأن الخدمات التى يقدمها لأعضائه وتعين على حسن الإدارة وسهولة التنظيم ، كما تؤثر تأثيراً شديداً فى إقبال الطفل على النادى وفى تكوين شخصيته .

ويشترط أن يكون النادى منشأة صحية من الدرجة الأولى تتوافر فيها الإضاءة والتهوية والنظافة فى الغرف والمرافق ، وأن تزود بالأثاث الصالح النافع المتين الصنع والذى يتناسب مع سن الطفل وبيئته ، لأن الأثاث الغالى الثمين يجعل الطفل الفقير يشعر بأنه غريب عن البيئة فضلا عن عدم صلاحيته لتناول تلك الأيدي الصغيرة الطائشة .

كذلك يجب أن يفحص الأطفال فحصاً طبياً دقيقاً للتأكد من خلوهم من الأمراض المعدية عند التحاقهم بالنادى ، ثم يفحصوا بعد ذلك فحصاً دورياً مرة كل ثلاثة شهور ، ولذلك ينبغى أن يكون لكل طفل كراسة صحية يدون فيها عمره وطوله ووزنه وقياس أجزاء جسمه وحالة نموه وتاريخ حياته الصحية والمرضية وبرامج علاجه ، كما يدون بها مدى استعداده للمجهود المدنى وصلاحيته لممارسة بعض النواحى الرياضية وميوله وعاداته الجسمانية والخلقية .

ويجب أن يدرب الأطفال علي الاغتسال يومياً عند دخول النادى وعند تركهم له بعد النشاط الرياضى ، كما يدربون على تغيير الملابس العادية وترتيبها وتنظيمها فى دواليب خاصة . ويكلف بالاشراف علي هذه النواحي قادة منهم .

كذلك يحسن أن يكلف الأطفال بالتناوب تنظيف النادى ، حجراته وملاعبه ومرافقه ، وأن يعملوا على تجميله وتنسيقه بالصور والأصص ، وترتيب أثاثه ترتيباً يتفق والذوق السليم .

ويجوز أن يقدم النادى للأطفال بعض المأكولات والمشروبات

كناحية مكملة لما يتناولونه من غذاء فى المنزل ، وفى هذه الحالة يجب ملاحظة طريقة حفظ المأكولات والتأكد من نظافتها ونظافة المصدر الذى استحضرت منه ، ويراعى تنوعها وبساطتها وكفايتها لسد حاجات الجسم وحسن طهيها وجمال عرضها . أما إذا كان إعطاء هذه الأطعمة على أساس أنها وجبة أساسية فالواجب أن توضع لها قوائم أسبوعية تصنف ، فيها الأنواع وتراعى فيها شروط التغذية والطهى .

النواحى التربوية فى نادى الصبيان :

١ — يقسم الأطفال فى النادى وفقاً لسنهم إلى أسر بحيث تشمل الأسرة الصغار والكبار .

٢ — تكوّن الأسرة فرقها الرياضية وجمعياتها بعد أن تضع لنفسها قوانين ولوائح ، وتختار الرؤساء ، وبذلك يحل نظام الأسرة محل البيئة العائلية الحقيقية وحتى يسهل الارشاد والتوجيه وتنشط الجماعات وتعمل .

٣ — يكلف الأطفال بإدارة النادى حتى يعتادون تحمل المسئولية ويكتسبون فضائل وصفات لازمة لكل مواطن صالح . ويمكن أن يقسم العمل فى هذه الناحية الادارية إلى ما يأتى :

١ — التسجيل : الحضور والغياب ومتابعة أسباب التغيب .

٢ — الأمانة : للمكتبة وللمخزن وللنقود .

٣ — البوليس والقضاء : لتنفيذ لوائح النادي وبحث المخالفات .

٤ — المالية : الاشتراكات والهبات إلى آخره .

٥ — الشئون الصحية .

٦ — وضع البرامج الثقافية والاجتماعية وتنفيذها .

٧ — البرامج الرياضية وتنفيذها .

وهكذا يصبح النادى بهذه الجمعيات مجتمعا حقيقياً صغيراً يماثل مجتمع الحياة الكبير .

٨ — تترك للطفل حرية اللعب والعمل فى جو منظم فتقوى شخصيته فى بيئة يحبها وتتفق وميوله .

٩ — يختلف جو النادى عن جو المنزل أو المدرسة بما يحتويه من استعدادات وما يشتمل عليه من نظم وما يتضمنه من أعضاء ، ولو أن النادى يتمشى فى خطته وأهدافه مع خطة وأهداف المنزل والمدرسة .

١٠ — يشرف على الأطفال إخوة كبار يمتازون بمعرفتهم بمطالب الطفولة ودوافعها وميولها و بعطفهم عليها وتقديرهم لها .

أمثلة لاجتماعات رياضية في أوقات الفراغ لفتيان وشبان من سن ١٤ سنة حتى ١٨ سنة :

الجدول الأول[1]

١ — (وقوف) التغيير بين الجرى والمشي السريع والجرى مع رفع الركبتين عالياً .

٢ — (وقوف فتحاً) ثنى الجذع أماماً أسفل ثم الضغط أسفل مع التوقيت

---

(١) يمكن الرجوع لشروط أداء هذه التمرينات والألعاب فى الكتب الآتية للمؤلف :
« أصول التمرينات البدنية » و « التمرينات البدنية » و « الألعاب المنظمة » .

(ست عدات) ومد الجذع بطيئاً (أربع عدات) .

٣ — (وقوف فتحاً) دوران الذراعين بالتبادل أماماً عالياً خلفاً .

٤ — تمرين حر على الوثب العريض من الوقوف .

٥ — (وقوف . الوضع أماماً . انثناء) ثنى الأصابع بقوة ثم مد الذراعين بالتبادل أماماً مع لف الجذع (ملاكمة خيالية) .

٦ — (وقوف) رفع العقبين وثنى الركبتين (عدتان) والوثب فى المحل فى وضع الاقعاء (أربع عدات) ثم مد الركبتين بسرعة وثنيهما مع مرجحة الذراعين جانباً عالياً للتصفيق فوق الرأس (عدتان) .

٧ — (تعلق سقوطى) لف الرأس بسرعة (أربع عدات) ثم رفع الرجلين بالتبادل (أربع عدات) .

(يقف التلاميذ فى دائرة مع متشابك الأيدى ، وتجلس الأرقام الزوجية جلوساً طويلا ثم تشد بالذراعين لرفع الجذع عن الأرض لوضع التعلق السقوطى . وبعد أداء التمرين تجلس الأرقام الفردية) .

٨ — (رقود) رفع أعلى الصدر عن الأرض (ثلاث عدات) والخفض (عدة) ثم رفع الركبتين بالتبادل فوق الصدر (أربع عدات) .

٩ — (وقوف) الوثب عالياً (فوق حبل بدون جرى)

١٠ — (وقوف) المشى أماماً ببطء مع رفع الركبتين عالياً بالتبادل .

١١ — (جلوس طويل . الذراعان جانباً) ثنى الجذع على الجانب (أربع عدات) ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط (أربع عدات) التغيير للرقود فالجلوس الطويل مع رفع الذراعين جانباً (أربع عدات) .

١٢ — (وقوف) الجرى المنتظم والتغيير للعدو السريع .

١٣ — نشاط الفرقة كجماعة ويكون الوقوف فى قطارين :

(ا) الجرى والوثب أماماً عالياً فوق عدة أحبال .

(ب) الجرى والوثب جانباً عالياً فوق عدة أحبال .

١٤ — نشاط الجماعات :

(ا) الوقوف على اليدين مع المساعدة .

(ب) (وقوف) الجرى والقفز فتحاً (فوق ظهر زميل) .

(ج) حجلةوخطوةووثبة (الوثبة الثلاثيةمن الوقوف أولا ثم بالجرى) .

(د) كرة سلة : تمرير بالرمى باليدين ثم بالتنطيط على الأرض — التصويب .

١٥ — (وقوف) رفع العقبين وثنى الركبتين (ست مرات) ثم المشي المنتظم .

الجدول الثانى

١ — (وقوف فى قطار) الجرى والوثب عالياً للمس شىء عال بيد المعلم ثم الجرى فى المحل (٨ عدات) وخطوات انزلاق أماماً (٨ عدات) كل التمرين مرة واحدة .

٢ — (وقوف فى تكوينات) ثنى الركبتين ، والمد مع ثنى الجذع أماماً أسفل للضرب على الأرض .

٣ — (جثو أفقي) ثني الذراعين مع مد ساق خلفاً .

٤ — (رقود . الذراعان جانباً) رفع الساقين بالتبادل عاليا خلفاً للمس اليد المقابلة .

٥ — (وقوف) المشى (٨ عدات) والوثب في المحل (٤ عدات) وخطوات انزلاق (٨ عدات) .

٦ — (رقود) ثنى الرأس أماماً والضغط (عدتان) ومد الرأس (عدة) ثم رفع الصدر (عدتان) .

٧ — (جلوس قرفصاء فتحاً . مسك الكعبين) مد الركبتين .

٨ — (انبطاح فتحاً) ثنى الرسغ ضد مقاومة (زميلان يمسك كل منهما بيد الآخر) .

٩ — الحجل الحر فى كل مكان .

١٠ — المشي الحر مع «رفس» اليد أماماً بالقدم كل ثلاث خطوات .

١١ — (جلوس طويل فتحاً . انثناء عرضاً) « التجديف » — فى تكوينات مفتوحة .

١٢ — (جلوس تربيع . الذراعان جانباً) لف الجذع على الجانب مع الضغط مرتين .

١٣ — نشاط الفرقة كجماعة :

(ا) (وقوف) المشي المنتظم فى تكوينات مفتوحة .

(ب) الجرى والوثب من قدم لأخرى فوق أحبال منخفضة .

(ح) الجرى والوثب عالياً للهبوط المحكم فوق حبل وفى تكوينات مفتوحة .

(د) الحجل حتي خط ثم الوثب طولا فوق مسافة معينة .

١٥ — نشاط الجماعات :

(ا) (وقوف) الجرى والقفز داخلا . (يقف تلميذان فتحاً جنباً لجنب مع شبك اليدين القريبتين) .

(ب) الوثب بالحبل (كل فرد على حدة للرشاقة) .

(حـ) كرة السلة : التمرير مع المحاورة ، التمرير والتصويب ، التصويب مع الوثب عالياً .

(د) الدحرجة أماماً على الأرض .

١٥ — (وقوف) رفع الذراعين جانباً مع رفع العقبين ورفعهما عالياً مع رفع العقبين أقصى ما يمكن .

الجدول الثالث

١ — لعبة حرة : « شد الزميل »

٢ — (وقوف فى تكوينات) الوثب عالياً فتحاً للهبوط فى وضع الجلوس على أربع .

٣ — (رقود) رفع الذراعين أماماً عالياً للمس الأرض فوق الرأس (عدة) والنقر خفيفاً (عدتان) .

٤ — (رقود فتحاً) المصارعة بالرجلين (زميلان يحاول كل منهما أن يلف زميله بالمصارعة بالرجلين) .

٥ — (وقوف) الجرى أماماً مع حجلة كل خطوة ثالثة .

٦ — (جلوس تربيع . انثناء عرضاً) دوران المرفقين أسفل أماماً جانباً .

٧ — (جلوس تربيع . انثناء) مد الذراعين جانباً (عدة) وثنى الذراعين بمرور اليدين أسفل لضرب الأرض (عدة) .

٨ — (إقعاء) مد الركبتين نصفاً مع رفع الذراعين جانباً والمد كاملا مع رفع الذراعين مائلا عالياً .

٩ — (وقوف) أخذ ثلاث خطوات بالمشى ثم الوثب أماماً عالياً مع ضبط الهبوط (فى تكوينات) .

١٠ — (نصف وقوف . الذراعان جانباً) التصفيق فوق وتحت الركبة (مرة فى كل) الجرى فى المحل (أربع عدات) ثم الوقوف علي القدم الأخرى باعتدال (عدتان) .

١١ — (وقوف . الوضع جانباً عالياً) ثنى الجذع جانباً أسفل لمسك الكعب العالى والضغط عليه مع التوقيت الحر .

(ويتخذ الزميل نصف الجثو حتي يقف التلميذ بجواره ويضع قدمه القريبة عاليا على ركبته) .

١٢ — (وقوف) المشى وتغيير الاتجاه باللف والدوران .

١٣ — نشاط الفصل كجماعة — السباقات الآتية بين القطارات :

(ا) الجرى والوثب فوق حبل (عند الإشارة يجرى أول تلميذ فى كل قطار للوثب، ثم

(ب) المرور داخل أطواق (أمام كل قطار طوق يدخله التلميذ في أعلى الرأس ، ثم

(حـ) الوثب العريض بين خطين مرسومين على الأرض ثم الجرى .

(د) وتنطيط كرة تنس ثلاث مرات داخل دائرة ثم العودة جريا للمس التلميذ التالى .

١٤ — نشاط الجماعات :

(ا) (وقوف) الجرى والقفز فتحاً (يقف تلميذان وجهاً لوجه ويضع كل منهما رأسه على كتف زميله ـ ويكون جانبهما نحو الفريق) .

(ب) قفزة الأرنب من جانب لآخر على حبل .

(ح) مباراة فى كرة السلة بين فريقين .

١٥ — (وقوف) رفع العقبين مع ثنى الرأس أماما .

الجدول الرابع

١ — لعبة حرة : « هنا وهناك » للجرى عكس إشارة المدرس ، ثم قفزة الضفدعة (كل زميلين) .

٢ — (وقوف) أربع وثبات فتحاً مع الارتداد وأربع بدون ارتداد (فى تسكوينات) .

٣ — (وقوف . فتحاً) ثنى الجذع أماماً أسفل للنقر أماماً مرتين وخلفاً مرتين فالشد على الكعبين مرتين ثم مد الجذع أماماً مع وضع اليدين في الوسط (عدتين) .

٤ — (وقوف) ثنى الركبتين فالوثب عالياً مع الاستناد (ثلاثة ـ يقف اثنان على جانبي اللاعب لمسكه ورفعه عالياً) .

٥ — (جلوس تربيع . الذراعان جانباً) ثنى الذراعين مع ثنى الرأس والمد نطراً بسرعة .

٦ — (جلوس قرفصاء ، الذراعان أماماً) رفع القدمين مع مد الركبتين عالياً (جلوس توازن) .

٧ — (وقوف فتحاً . الذراعان متقاطعتان) مرجحة الذراعين جانباً مائلا عالياً بالتوقيت مع رفع العقبين .

٨ — (وقوف مع الاستناد بيد على زميل) مرجحة الساق أماماً خلفا ودوران الساق .

٩ — (وقوف . ذراع مائلا عالياً) ثنى الجذع جانبا مع رفع الذراع الأخرى للمس يد الزميل (: — يقف الزميلان جنبا لجنب مع رفع الذراعين الداخليتين مائلا عاليا ووضع اليدين بعضهما على بعض) .

١٠ — (إقعاء) الوثب عاليا فتحا والهبــوط ثم رفع العبقين مع ثنى الذراعين .

١١ — لعبة الخيل والخيالة : عند الصفير يركب كل زميل على ظهر زميله ويجرى به خطوتين .

١٢ — (وقوف) الجرى وتغيير الاتجاه .

١٣ — نشاط الفصل كجماعة : الفصل كله فى قطارين :

(ا) الوثب فوق القناة . (خطان مرسومان على الأرض متقاربان من ناحية ومتباعدان من الناحية الأخرى) .

(ب) الوثب العالى : فوق ثلاثة أحبال أو أكثر أولها منخفض والثانى أعلى منه وهكذا) .

(ح) الدحرجة أماماً — على مرتبة .

(د) الزحف تحت حبل منخفض .

١٤ — نشاط الجماعات :

(ا) عجلة العربة أو الملاكمة الظلية .

(ب) التدريب على الكرة الطائرة : تنطيط الكرة عالياً — تمرير الكرة عالياً بدون قيد — تمرير الكرة عالياً بين لاعبين ثم قذفها لجماعة بعيدة — الرمى مع الوثب العالى .

(ح) التدريب على الشقلبة على الرأس : بجوار حائط — و بالمساعدة .

(د) الكرة الطبية : التمرير بالرمى أماماً من الوقوف ، ومن الجلوس ، ثم من الرقود ومع الأرجحة ــ التمرير مع لف الجذع .

١٥ — (وقوف) رفع الركبة عالياً مع رفع الذراعين جانباً (عدة) التصفيق أماماً عدتين) تحريك الذراعين جانباً ثم رفعهما عالياً (عدتين) نخفض الركبة والذراعين .

الجدول الخامس

١ — الجرى الحر وعند الصفير مرة التغيير للعدو وعند صفرتين الوقوف بثبات .

٢ — (وقوف . ثبات الوسط) الحجل مع مرجحة الساق جانباً (تكوينات مفتوحة) .

٣ — (وقوف فتحاً) « اللكم » بقوة جانباً مع لف الجذع .

٤ — (وقوف فتحاً . إنثناء عرضاً) ضغط المرفقين خلفا (عدتين) وقذف الذراعين جانباً مع الضغط (عدتين) ثم ثنى الجذع أماما أسفل مع الضغط (عدتين) .

٥ — (وقوف . انثناء) ثنى الركبتين مع مد الذراعين جانبا ، وتحريك الذراعين أماما عاليا جانبا (مرة) ثم الوثب فى وضع الإقعاء (مرة) .

٦ — (جلوس الجثو . الذراعان عاليا) ميل الجذع أماما لوضع الكفين على الأرض ثم ضغط الصدر أسفل .

٧ — (جلوس على أربع) قذف القدمين خلفا .

٨ — (جلوس طويل) ثنى الجذع أماما للمس الكعبين فالركبتين (عدتين) ، ومد الجذع مع ثنى الذراعين للمس الكتفين ثم التصفيق عاليا (عدتين) ، فلف الجذع على كل جانب للضرب على الأرض (مرتين) .

٩ — (جلوس طويل فى دوائر) التعلق السقوطى ثم رفع الرجلين بالتبادل (كل دائرة ستة تلاميذ . تجلس الأرقام الفردية طولا وتقف الأرقام الزوجية مع تشابك الأيدى) .

١١ — لعبة ملك الدائرة بالحجل فى الدوائر الصغيرة .

١٢ — (وقوف) المشى مع تغيير الخطوة ثم التغيير للجرى وتغيير الخطوة .

١٣ — نشاط الفصل كجماعة : لعبة ، ينقسم الفصل إلى فرقتين ا ، ب :

(ا) يقف فريق ا فى صفين متقابلين لتمرير الكرة بينهما من أول الصفين لآخرها ثم لأوله وهكذا .

(ب) يقف فريق ب فى صف بعيداً عن فريق ا ، وعند بدء تمرير الكرة يجرى أول تلميذ فى فريق ب فى طريق مرسوم حول فريق ا ويعود ليلمس التلميذ الثانى وهكذا حتى ينتهى فريق ب كله . فتحسب عدد المرات التى يتمكن فريق ا تمرير الكرة فيها ذهابا وجيئة حتى ينتهى

فريق ب . ثم يتبادل الفريقان العمل . والفريق الفائز من يمرر الكرة أكبر عدد من المرات .

١٤ — نشاط الجماعات :

(ا) (إقعاء) الوثب فى دوائر مرسومة متقاربة ثم ملاكمة ظلية .

(ب) (وقوف) الجرى والوثب الطويل .

(حـ ...) ... فى الكرة الطائرة بين فريقين .

١٥ — (وقوف فتحا) مرجحة الذراعين أماما جانبا أماما أسفل (مرة) ثم مرجحة الذراعين أماما أسفل مع ثنى الركبتين نصفا ورفع العقبين (مرة) .

الجدول السادس

١ — لعبة حرة : «المساكون» بالحجل : ينقسم الفصل فريقين أحدهما يحجل والآخر يجرى هرباً منه .

٢ — (وقوف مع تشابك الأيدى فى الأثناء) تبادل الحجل مع مرجحة الساق جانباً (أربعات) .

٣ — (وقوف) ثنى الذراعين (عدة) ومدهما عالياً خلفاً مع تقوس أعلى الجذع (عدة) فالتصفيق عالياً (مرتين) ثم مرجحة الذراعين جانباً أسفل للضرب على الفخذين (مرة) ومرجحتهما جانبا عاليا للتصفيق فوق الرأس (مرة) .

٤ — (رقود) رفع الرجلين ٤٥ ° (عدة) ، فتح الرجلين وضمهما (عدتين) ، وخفضهما (عدة) ، ثم رفع الذراعين أماما عاليا مع التصفيق أمام الوجه وخفضهما مع التصفيق (مرتين) .

٥ — (جلوس القرفصاء مع تشبيك الذراعين حول الركبتين) الدحرجة الحرة خلفا وأماما (الأرجوحة) .

٦ — (وقوف . انثناء مع مسك يد الزميل) الحجل مع الارتداد (ثلاث عدات) مع وضع مشط القدم أماما وجانبا وخلفا .

٧ — (جلوس القرفصاء . الذراعان عاليا) ضغط الصدر أماما (الزميل يمسك اليدين و يضغطهما خلفا) .

٨ — (وقوف . الوضع أماما) شد الزميل بيد (فى ثلاث عدات) ثم ضغط يد الزميل أماما (ثلاث عدات) .

٩ — (وقوف ظهراً لظهر مع تشبيك المرفقين) رفع الزميل (: — أحدهما فى وضع الوقوف فتحا) .

١٠ — (رقود القرفصاء . اليدان تحت الرأس) ضغط الجذع عالياً لعمل « كوبرى المصارعة » ثم الخفض ، فرفع الرجلين عالياً لوضع مشطى القدمين على الأرض أعلى الرأس .

١١ — (وقوف) المشي أماماً (أربع خطوات) والمشي على المشطين (أربع خطوات) فالمشى أماماً (أربع خطوات) ثم رفع العقبين وثنى الركبتين فالمد والخفض (أربع عدات) .

١٢ — نشاط الفصل كجماعة : أربع قطارات .

قطاران في وضع الجثو الأفقي .

القطاران الآخران يقفزان بالقفز المواجهة على ظهر الزميل (:) :

١٣ — نشاط الفصل كجماعة :

سباق تمرير الكرة الطبية فوق الرأس و بين الرجلين بين القطارات

١٤ — نشاط الجماعات :

(ا) الوثب للمرور بين طوقين والدحرجة أماما ثم نط الحبل .

(ب) التدريب للوقوف على اليدين مع الاستناد على ركبتى الزميل الذى يتخذ وضع (رقود القرفصاء والذراعان عاليا) .

(حـ) مباراة فى كرة الشبكة بين فريقين .

١٥ — (وقوف) ثنى الذراعين ومدهما جانبا فرفعهما عاليا والخفض أماما أسفل .

المـــــراجع

The Psychology of Adolescence	S. Hall
Play in Education	Leé
Creative Group, Work	Slavson
The Growing child and Its Problems	E. Miller
From Birth to Mâturity	C. Buhler
Recreative Physical Fitness	B. of Education
Technique of Swedish Medical Gymnastics	Arvedson
Physical Training, Games and Athletics in Schools	Davies
Tests and Measurements in Physical Education	Bovard and Cozens
Playgrounds - their administration and Operation	National Recreation
Leadership in Group Work	Busch

نعتذر عن الأخطاء الآتيـــة

رقم الصفحة	السطر	الخطأ	الصواب
٤	الأخير	الطولى في المقامة	تحذف العبارة
١٠	»	ثقل وعمل	شـكل وعمل .
١٩	١٨	عضلات البطن خلف الفخذ	عضلات البطن وخلف الفخذ
٢٥	١٠	يشبوا	يشبون
٢٨	١٤	على خروجه	تحذف العبارة
٤٨	٥	صفات	صفاتاً
١٠٠	١٦	٤٤٠ متراً	٤٠٠ متراً
١٤٩	١	والخامس والعشرين	والخامسة والعشرين
١٥١	٤	سن الرابع عشرة والثامن عشرة	سن الرابعة عشرة والثامنة عشرة


Bibliotheca Alexandrina
0398977